

コロナに負けるな!

そして笑顔 😊

栄養 × モ
2020年9月
衛生学校給食班

手洗い × 運動 × 食事

ウイルスを寄せ付けないように免疫力を高めましょう。

免疫力は、食事（腸内環境を整えること）、十分な睡眠、体温をあげる運動（ウォーキングと筋トレ）で維持・向上が可能です。

手洗いのポイント

- 基本は流水と石鹸による手洗いでウイルスを洗い流す。
- 手指消毒用アルコールによる消毒（コロナウイルスは70%程度のアルコールに弱い）



運動するときのポイント

体温が上がると免疫力が高まります。

- 人ごみを避けて散歩する。
- 1週間単位で1日平均歩数を8000歩以上を目指す。
- 筋トレも自宅や職場等で週に3日、1回2~3種類行くと足腰が弱りにくくなります



食事のポイント

- 腸内環境を整えるのに効果のある発酵食品や食物繊維を意識してとる（免疫細胞の約7割が腸内にあります）
- バランスに配慮した食事を心がける。



笑 顔

- 笑いでNK細胞（※）が増え、免疫力が向上します。



※NK：ナチュラルキラー細胞：生まれながらに備えているからだの防衛機構として働く細胞

コロナに負けるな!

栄養バランスが整う食事構成

副菜

体の調子を整える

ビタミン・ミネラル・食物繊維源

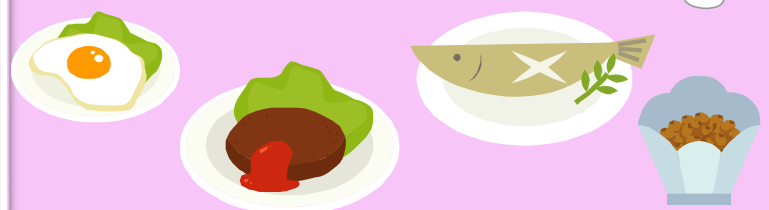


芋・野菜・海藻・きのこ類

主菜

体をつくる

たんぱく質・脂質源



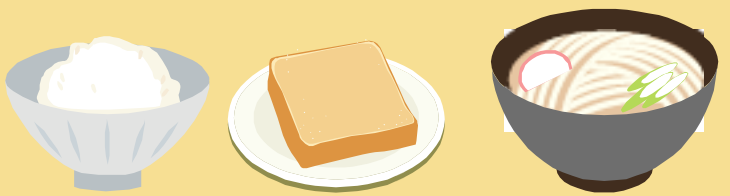
卵・肉・魚介・大豆類をバランスよく



主食

熱・力のもと

炭水化物源



ご飯・パン・麺類のいずれか

汁

体の調子を整える

水分・ビタミン・ミネラル・食物繊維源



水分・芋・野菜・海藻・きのこ類

●その他、果物、牛乳・乳製品を間食で摂る。

参考資料：茨城キリスト教大 井川教授資料

コロナに負けるな!

免疫力を高めるビタミン達

毎日の食事をバランスよく摂取することが免疫力を高める基本です。
抗酸化作用の強い栄養素、ビタミンA・C・Eは免疫力を高めます。

ビタミンA (目に不可欠 全身の皮膚・粘膜の健康を保つ)



レバー



うなぎ



人参



ほうれん草

緑黄色野菜に多く含まれています。

油と一緒にとると吸収アップ

ビタミンC (皮膚や血管・粘膜の老化防止、ストレスをブロック)



みかん



いちご



ブロッコリー



じゃが芋



さつまいも

果物・野菜・芋類に多く含まれています。

ビタミンCと一緒にとると抗酸化作用アップ

ビタミンE (酸化を抑え、血管の老化を予防)



かぼちゃ



たまご



キングサーモン



サラダ油



落花生

植物油や種実類に多く含まれています。



土用の丑の日はウナギでした!