

「コロナ禍での健康づくり」バトンリレー連載②

「食事を通して、病気に負けない体を作ろう」 みさと健和病院 栄養課

日々体の細胞は生まれ変わっています。食事は活動するエネルギーとなる他、体を作る材料になったり、その働きを促したりしています。食事の内容によって、体力つまり病気への抵抗力も違ってくると言えます。

今は情報の入手が容易で、この食品がいいとかあの食品がいいとか、知識を豊富にお持ちでおられることと思います。例えば、良質なたんぱく質がとれる肉・魚・卵・豆腐、納豆やヨーグルトなどの発酵食品、ビタミンやミネラル豊富な果物・野菜・海藻類、その他ポリフェノールやEPA・DHAを含む食品、カテキンを含む緑茶などなど。残念ながらこれだけを食べれば免疫がばっちりという万能な食品はありません。1つの食品に飛びつくよりも、複数の食品を組み合わせることで不足する部分を補い合い、トータルで栄養バランスが整うと良いでしょう。そのためには1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて食べるのが重要です。

給食協同サービスリップルの栄養委員会では、病院給食の改善の検討や栄養情報の発信などに取り組んでいます。その委員会でリーフレットを作成しています。参考にいただき、栄養バランスの良い食事、適度な運動、休養を心掛け、体力の維持増強を目指しましょう。

免疫力を高める食事

～新型コロナウイルス感染予防の栄養～



食事は免疫力に影響する！！
食事の偏りが無いよう3食きちんと食べましょう



微量栄養素はしっかりと！！

特にビタミンA、ビタミンDで感染症の発症、重症化を予防しましょう。



【ビタミンA】人参・ほうれん草・小松菜・ひじき・レバーなど

【ビタミンD】魚介類・きのこ類・たまご・乳類など

【たっぷり野菜と豚しゃぶ】

腸内環境を整える！！

免疫細胞は腸内にあります。発酵食品と食物繊維で腸を健やかに保ちましょう。



体作りに必要な栄養素 たんぱく質をしっかりと摂りましょう！！

魚油（鯖・ぶり・さんま・鮭など）には免疫力を上げてくれるn-3系脂肪酸がいっぱい！！



☆糖尿病・腎臓病などの治療を受けている場合は、かかりつけ医に相談しましょう