

こんにちは!

# 村立東海病院



## “免疫力アップ”で、インフルエンザ予防を!

寒い季節になってきましたが、皆さん、インフルエンザの予防はされているでしょうか。

インフルエンザは例年、11～12月ごろに流行が始まり、1～3月ごろに流行のピークを迎えます。インフルエンザを予防するためには、十分な休養と睡眠をとり、栄養バランスの良い食事をしっかり食べ、体力の向上を図ることで、免疫力を高めることが重要です。今回は、「免疫力を高める食材」についてお話しします。

### 免疫力をアップする栄養素は?

全ての食材には、必ず「栄養素」が含まれています。栄養素とは、体を作ったり、体の調子を整えたりする成分のことです。その中でも、特に免疫力を高めることができるものを紹介します。

#### ①タンパク質

免疫細胞を作る素となります。肉・魚・卵・大豆製品に多く含まれています。



茨城県名産の納豆は、  
ビタミンやミネラルも  
豊富な万能食品!

#### ②乳製品

免疫細胞の働きを高める善玉菌を増やし、腸内環境を整えます。ヨーグルトや乳酸菌飲料に多く含まれています。



#### ③ビタミン・ミネラル

免疫細胞の働きを活発にし、皮膚や粘膜を保護してウイルスに対する抵抗力を高めます。主に、野菜・果物・海藻・キノコ類に多く含まれています。

##### 小松菜

ビタミンA・ビタミンC・カルシウムが豊富



##### みかん

ビタミンCが豊富。皮をむき、手軽に食べられる



##### ブロッコリー



ビタミンが豊富な上、旬の時期はカルシウム量が約2倍に!

これからが旬の食材です!

### 大切なのは、“規則正しい生活”と“3食しっかり食べる”こと!

体温が1度上がることで、免疫力は30パーセント上がると言われています。さまざまな食材を摂取して、栄養のバランスを整えると同時に、調理方法にも工夫を凝らし体を温めることが、免疫力のアップにつながります。

これから迎える寒い季節には、温かい鍋物や具だくさんの味噌汁、スープがおすすめです。しかし、汁物等は塩分が高くなりがちですので、調理の際は塩分を控えるよう、お気を付けてください。

ファストフードや脂っこい食べ物、インスタント食品、砂糖の多い菓子類やジュース類、体を冷やすアイス等は、免疫力を低下させると言われていますので、取りすぎには充分注意しましょう。



免疫力を高めてインフルエンザを撃退し、  
寒い冬を乗り越えましょう!

村立東海病院 栄養室 管理栄養士  
野口 多恵子

【問い合わせ】村立東海病院(☎282-2188)、福祉総務課地域医療担当(☎287-0848)