



栄養管理科だより (No.12)

インフルエンザは予防が大事！！

インフルエンザの流行シーズンになりました。高熱や関節の痛みを伴い、人によっては重症化するおそれがあります。

インフルエンザから身を守るために、予防のポイントをお伝えします。

ポイント①

マスク うがい 手洗い

マスク・・・鼻や口からの感染を防ぐ

うがい・・・ウイルスを口から外に出す

手洗い・・・ウイルスがついたものを触った手からの感染を防ぐ



ポイント②

予防接種

発症の可能性を減らす

発症しても重症化、長期化予防に有効

インフルエンザが流行する前に接種することが有効的



ポイント③

免疫力アップ

☆睡眠をしっかりとする

☆バランスの良い食事をする

米、魚介類、野菜、果物、乳製品をバランスよく食べることに加え、乳酸菌などのプロバイオティクス(生きたまま腸に届き、人体に良い影響を与える微生物やそれを含む食品)を摂取することで免疫力が高まることが、近年の研究で明らかになっています。



免疫力を高めるために摂りたい食品例

<発酵食品>



納豆

<乳酸菌>



ヨーグルト



乳酸菌飲料

<食物繊維>



野菜、きのこ類や海藻類

腸は、ヒトの最大の免疫器官とされているので、腸を鍛えることで免疫力を高め、インフルエンザに負けないカラダをつくりましょう！