

あ な た と 市 政 を む す ぶ



かんおんじ

2021 / 令和3年

8

August

バランスよく食べてる？



特集 コロナに負けない！

免疫力アップで 元気なからだ作り

～豊田小学校 給食の時間～
この日は「ふるさとの食再発見週間」。
地元食材を使ったメニューをバクッ！

栄養教諭に
聞きました!

Q 免疫力アップのための食事方法

暑い夏は、つい簡単な食事で済ませてしまいがちですが、ほんの一工夫でバランスの取れた食事を取ることができます。

そうめん
だけ…



プラス!

葉ネギ、シソ、ミョウガ、カイワレ大根、ショウガなど
つけダレに一工夫!
ゴマダレ、担々麺風のだれ(豚ミンチ入り)、豚しゃぶを入れたボリューム満点のだれ(豚肉はそうめんとゆでる)



パンと
サラダだけ…



プラス!

パンにハムやベーコン、チーズ、卵を乗せて食べると、不足しているタンパク質を取ることができます。



ご飯
みそ汁
漬物だけ…



プラス!

みそ汁に卵や豆腐、野菜をたっぷり入れ、具たくさんにすると栄養が取れます。暑い夏は冷汁にするのもお薦め。

暑くて食欲がない、料理をする気になれない・・・

- ・ヨーグルトなど、喉を通りやすいものを食べる
- ・スーパーやコンビニエンスストアで売っている惣菜やカット野菜を活用する
- ・電子レンジで調理できるレシピにする
- ・季節の果物を用意しておく、食欲のない朝でも楽しく食べられる

野菜を食べて元気になろう!

色が濃い緑黄色野菜には、ビタミンエース(A、C、E)が豊富に含まれているため、感染症の予防に役立ちます。夏野菜でビタミンエースを含む緑黄色野菜は、カボチャやトマト、モロヘイヤ、ピーマン、パプリカなどがあります。

ビタミンA	内臓を守る粘膜を正常に保つ	ニンジン、ホウレン草、ニラ、小松菜など
ビタミンC	ウイルスや細菌の力を弱め、細胞への侵入を防ぐ	ブロッコリー、ゴーヤ、ジャガイモ、キャベツなど
ビタミンE	体の酸化を防ぎ、血流を改善する	カボチャ、アボカド、ナッツ類など



観音寺市は県内有数の野菜の産地で、農家の方が丁寧に栽培した新鮮でおいしい野菜がたくさんあります。これからは、ナスやキュウリ、トマトなどが旬ですね。安全で安心な地元野菜のファンが、ますます増えることを願っています。本市は野菜をはじめ、多彩な農畜水産物の宝庫。皆さんに地元産品を食べて元気になっていただきたいです。



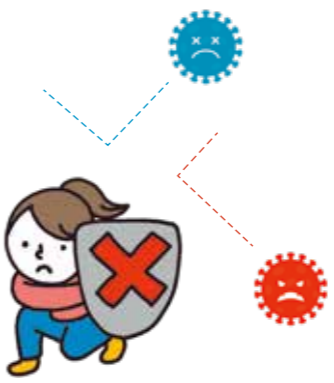
特集 コロナに負けない! 免疫力アップで元気なからだ作り

Q 免疫って何?

私たちの体には、細菌やウイルスなどの病原体から身を守るための免疫機能が備わっています。「自然免疫」と「獲得免疫」の2種類があり、これらの機能が適切に働くことで感染症にかかりにくくなります。

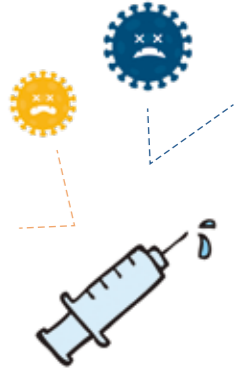
自然免疫

体にもともと備わっている免疫です。皮膚や粘膜から体に入ろうとする病原体に反応します。



獲得免疫

ワクチン接種などで身につける免疫です。自然免疫を破り、体の中に入ってきた病原体に反応します。



Q 免疫力アップのためにどうすればいいの?

バランスよく食べましょう

1日3食、主食・主菜・副菜を基本とした、バランスの良い食事を心掛けましょう。

適度に運動しましょう

家の中でできる運動(スクワットやかかと落とし、壁立て伏せなど)や散歩などで体を動かしましょう。

睡眠をしっかりととりましょう

1日7~8時間が目安です。

体を温めましょう

体温が1度下がると、免疫力が下がるといわれています。お風呂はできるだけ湯船につかって体を温めましょう。

INTERVIEW

体に良いといわれていること全てが免疫力につながります。毎日、規則正しい生活を心掛けましょう。食事面では、ビタミンやイソフラボン、カテキン、ポリフェノールなど、活性酸素をやっつける抗酸化作用がある食材を食べましょう。腸内環境を整える納豆やみそ、ヨーグルトなどの発酵食品もおすすめです。また、肌や粘膜が乾燥するとウイルスが体の中に入りやすくなるので、肌の保湿や水分補給も大切です。

中央クリニック
小野 克明 院長
(三豊・観音寺市医師会理事)

