



冬を健康的に過ごすための食事

寒さが厳しい季節になってきました。

この時期は、一年のうちでも血糖コントロールが乱れやすいときです。また、**新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行の可能性も高まっています**。血糖値が高いことにより免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなると言われています。感染予防や重症化予防のために、免疫力を高める食事を摂ることが大切です。

免疫力はすぐには上がりません。「**栄養バランスのとれた食事や運動**」の積み重ねが必要です。

1. 粘膜を丈夫にする

ウイルスや細菌などを身体に侵入させないために、鼻や口・のど・胃腸などには「粘膜バリア」があります。粘膜を丈夫にするためには、たんぱく質と一緒にカロテンやビタミンA・Cを多く含む野菜をしっかりと取りましょう。

- ・ビタミンAの多い食品・・・うなぎ、レバー、卵黄など
- ・カロテンの多い食品・・・
緑黄色野菜、海藻
- ・ビタミンCの多い食品・・・
緑黄色野菜・果物



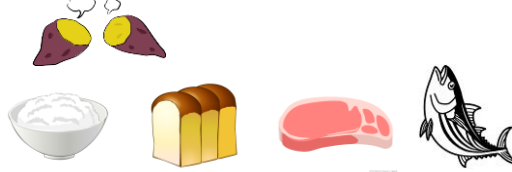
例えば

人参のきんぴら、レバニラ炒め、ひじきの煮物、青菜と卵の炒め物

2. 体力をつける

ウイルスなどの侵入を防ぐためには、「抵抗力を高めること」=「体力をつけること」です。そのためには朝食など抜かない、特に炭水化物は大切です。必要なビタミンB群を一緒にとって体力アップをはかりましょう。

- ・炭水化物の食品・・・ごはん、麺類、パン、芋類
- ・ビタミンB群の食品・・・豚肉、鶏肉、大豆、鰹や鯖の赤身、など



例えば

大豆ご飯、とろろご飯、大豆サラダ、鶏酢豚、豚肉の生姜炒め、肉じゃが

3. 腸を元気にする

免疫細胞は腸に70%存在すると言われています。善玉菌を増し、腸内環境を整えましょう。発酵食品は腸内環境を整え、食物繊維は善玉菌を増やします。

- ・発酵食品・・・キムチ、納豆、チーズ、ヨーグルト、酒粕
- ・食物繊維の多い食品
・・・根菜類、海藻、きのこ類など



例えば

豚キムチ炒め、納豆和え、海藻サラダ、きのこポン酢、フルーツヨーグルト

新型コロナウイルス予防に根拠のあるサプリメントや特定の食品はありません。

健康維持の基本は、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」です。

消費者庁HPより





冬を健康的に過ごすための生活

ストレスが溜まったり生活習慣が乱れると、自律神経のバランスが崩れて、免疫機能の働きが悪くなります。寒いこの時期、お家時間を有効活用し、運動や普段の生活で免疫力を高める意識を持ちましょう。

空腹・脱水状態での身体活動（※）は低血糖や脱水症の心配があります。空腹時の運動は避け、冬でも小まめに1日1～1.5リットルの水分を摂りましょう。

※ 身体活動：運動や生活活動移動

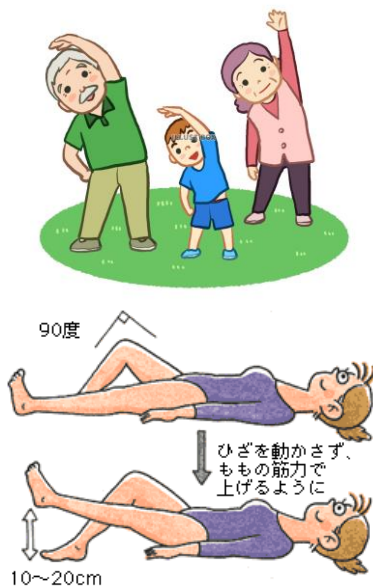
1. 身体を動かしましょう（生活活動）

おげさな運動でなくてもOK！
家事やペットとの散歩を10分間増やしましょう。



2. 運動で筋肉アップしましょう

ウォーキングや散歩、ラジオ体操、腰痛や膝痛予防・改善を兼ねて筋トレもお勧めです。



3. 心身ともにリラックスしましょう

ゆったりとお風呂で身体を温めたり、足指や足裏マッサージもおすすめです。



注意：運動制限や体調に不安のある人は、主治医に相談し指示に従って下さい。

さつき内科クリニック

