

新型コロナウイルス感染予防の栄養

～免疫力を高めるのはいつもの食事から～

公益社団法人青森県栄養士会

免疫力を高めるためには、日々のお食事が最も大切です。食事の偏りがないよう、3食きちんと食べること、間食の摂りすぎに注意しましょう。ストレスをためない、体をよく動かす、良質な睡眠も大切な要素となります。糖尿病など基礎疾患のある方は日頃から血糖コントロールを良好に保ちましょう。

食事は免疫力に影響する！！

バランスの良い食事内容

適量を
食べる



規則的な
食事習慣

この3つを整えることが大切です

高齢者はフレイル予防！！

筋力低下にならないよう、工夫して体を動かし、時々日光浴(15～30分)をしましょう！

食べるためにはお口の筋肉も大事です！
(お口の体操、朗読、歌など)

★体作りに必要な④つの栄養素

【①たんぱく質】

★身体を動かすエネルギー、筋肉を合成。筋肉、内臓、髪、爪、皮膚などをつくる

★摂取量が少ないと、エネルギーとして消費され、筋肉の合成に使う量が減るため、たんぱく質【魚・肉・卵・大豆・乳製品】をしっかり摂りましょう。



【②ビタミンD】

★骨を強したり、筋肉を強くする役割がある

★カルシウムの吸収を助ける

・鯖、鮭、さんま、ぶり、卵、しめじ、干し椎茸など



【さんまのトマト煮】

【③カルシウム】

★骨を強くする

・牛乳、ヨーグルト、豆腐、小松菜、ひじきなど



【鯖のホワイトソース焼き】

【④n-3系脂肪酸】

★n-3系脂肪酸は免疫力を上げてくれる

★コレステロールを気にして油脂を控えてる方はn-3系脂肪酸の脂質を取り入れましょう。

・魚油(鯖、ぶり、さんま)、しそ油、えごま油など
(魚の缶詰めは缶汁ごとお料理に用いましょう)



【鯖のカレー焼き】

バランスの良い食事内容！！



副菜
野菜
いも類

副菜
海藻

こんにやく
きのこ

主食
ごはん
パン、麺

主菜
魚 肉 卵
大豆
乳製品

汁物
具だくさん

食事3食にプラス 牛乳・乳製品と果物

微量栄養素をしっかりと！！

特にビタミンA、ビタミンDで感染症の発症、重症化予防をしましょう！

【ビタミンA】

・ほうれん草、にんじん、春菊、レバー、鰻など



【たっぷり野菜と豚しゃぶ】

腸内環境を整える！！

免疫細胞は腸内にもあります。食物繊維と発酵食品で腸を健やかに保ちましょう！

【発酵食品】

・納豆、ヨーグルト、チーズ、味噌、酢など



【豆腐の肉味噌チーズ焼き】

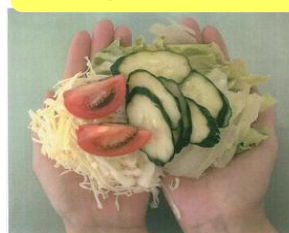
【食物繊維】

・豆類、いも類、野菜、根菜、きのこ、海藻など

【1食分120gの野菜量の目安】

カラフルに！

生野菜なら
両手いっぱい



加熱野菜なら
片手いっぱい



野菜炒め
脂溶性ビタミン(A、D、E、K)は、油脂と一緒に摂ると吸収率アップ！



お浸し
葉物野菜は、加熱することで、かさが減り手軽に1品追加



汁物
スープは根菜などを具沢山にすると、だしがおいしく食べられる！