

《新型コロナウイルス感染症予防》 免疫力を高めましょう！



ウイルスに負けない体づくりをするためにも、一人ひとりが自身の免疫力を高める生活をするのが大切です。

免疫力を高めるために、普段から、バランスのよい食事と適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。

★健康管理のための **ポイント** をご紹介します。



バランスの良い食事

バランスの良い食事によって、体内に侵入した異物（ウイルス等）を攻撃し排除する力（免疫力）が高まります。

- 1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心がける。
- しっかり噛んで食べる。

※バランスの良い食事の目安量は、次のページに掲載しています。参考にしてください。



適度な運動

登校や集会等の自粛に伴い、活動量が減少し、子どもの体力低下や高齢者のフレイル（心身の活力低下）等が進む恐れがあります。全ての世代の方々に、適度な運動をおすすめします。

- 人混みを避けた屋外での散歩。
- 家の中や庭などでできる運動。（ラジオ体操、ストレッチ、スクワット等）
- 家事や農作業などで体を動かす。

※体調の悪い時は無理をしないようにしましょう。

睡眠の質を高める

質の良い睡眠は、リンパ球の増加や細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにも繋がります。

- 起きる時間と寝る時間を一定にする。
- 入浴で体を温める。
- 寝る前にパソコンやテレビ、携帯電話等の光（ブルーライト）を浴びない。



健康長寿！
長野県方式

体をよい状態に保つための1日の食品の目安量

～成人編～※1

食品例		目分量	(g)	食品の特徴			
乳製品		牛乳（普通）	1本	200	1群	《体を作り、維持する》 良質なたんぱく質（必須アミノ酸）とたんぱく質が代謝して人間の細胞に変わる時に必要な、ビタミンやミネラルを一緒に含んでいます。	
	卵	卵	1個（M）				50
魚		鮭	1/2切れ	50	2群	《体を作り、維持する》 良質なたんぱく質（必須アミノ酸）と体で作られない脂質（必須脂肪酸）を含んでいます。 1群との違いは、代謝に必要なビタミンやミネラルを含んでいないので、他の群と組み合わせてとります。	
肉		豚肉（もも脂身あり）	薄切り2枚				50
大豆製品		豆腐（もめん）	1/4丁				110
緑黄色野菜		人参	小1/2本	50	3群	《体作りに必要な影の立役者》 食べたものが人間の細胞（体）に変わる時（代謝）や細胞を守るためにはなくてはならないビタミンやミネラル、便の材料になる食物繊維を含んでいます。 ビタミンやミネラル、食物繊維は人間の体では作ることが出来ないため、必ず外からとる（食べる）必要があります。	
		ほうれん草	1/2袋	100			
淡色野菜		大根	厚切り1切れ	40			
		キャベツ	1枚	40			
		玉ねぎ	1/4個	50			
		白菜	大1枚	120			
いも		じゃがいも	中1個	100			
くだもの	 	みかん	1個（M）	100			
		りんご	1/4個	75			
きのこ		えのきたけ	大1/4袋	50			
海藻		生わかめ		50			
主食	ごはん	個人による		20	4群	《生きるために必要なエネルギー》 1～3群で不足しているものが、体温を保ち、エネルギー源となる糖質と脂質です。必要量は年齢、性別、動き方で変わるため個人により異なります。	
砂糖※2	砂糖、蜂蜜	砂糖で約大さじ2	20				
油	油、種実	個人による					

※1・・・乳幼児は、育児相談で使用している「子どもノート」を参考にしてください。

高齢者は、「こころとからだの健康カレンダー 2020年度（18ページ）」を参考にしてください。

治療中で食事制限がある方は、主治医等の指導内容に従ってください。

※2・・・砂糖の目安が10gの方

①BMI 25以上

②糖尿病（HbA1c 6.5以上、血糖値126mg/dl以上を含む）

③脂質異常症（LDL 140mg/dl以上、中性脂肪300mg/dl以上を含む）

【お問合せ】 かすみ保健福祉センター《ひまわり》 ☎64-5240