

免疫力アップに欠かせない栄養素

免疫力アップのためには、日頃から「主食 + 主菜 + 副菜」をそろえたバランスのよい食事が必要不可欠。タンパク質やビタミンA、C、Eの栄養素を含む食材を意識して取り入れることで、さらに、免疫力アップが期待されます。

タンパク質

肉類、魚介類、卵、大豆、大豆製品など

ビタミンA

チーズ・卵・緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

ビタミンC

かんきつ類やイチゴなどの果物、野菜、いも類など

ビタミンE

アーモンドなどのナッツ類・うなぎ・たらこ・アボカドなど



感染症にかからないために 免疫力を高める

免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなり、重症化の恐れがあると言われています。生活習慣の乱れや日々のストレスは、免疫力を下げる要因です。十分に睡眠や休養を取り、栄養バランスの良い食事や適度な運動、そしてよく笑うことで免疫力を高めましょう。

新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ 新しい生活様式を日常へ

新型コロナウイルス感染症専門家会議から5月4日に発表された「新型コロナウイルス感染症対策の状況分析・提言」において、感染拡大を防ぐための「新しい生活様式」が提言されました。日常生活に取り入れることで、感染の拡大防止につながる実践例を紹介します。

一人一人の基本的感染対策

感染防止の3つの基本: ①身体的距離の確保 ②マスクの着用 ③手洗い

- 人との間隔は、できるだけ2m(最低1m)空ける
- 遊びに行くなら屋内より屋外を選ぶ
- 会話をする際は、可能な限り真正面を避ける
- 外出時、屋内にいるときや会話をするときは、症状がなくてもマスクを着用
- 家に帰ったらまず手や顔を洗う。できるだけすぐに着替える、シャワーを浴びる
- 手洗いは30秒程度かけて水とせっけんで丁寧に洗う(手指消毒薬の使用も可)
- ※ 高齢者や持病のあるような重症化リスクの高い人と会う際には、体調管理をより厳重にする

移動に関する感染対策

- 感染が流行している地域からの移動、感染が流行している地域への移動は控える
- 帰省や旅行は控えめに。出張はやむを得ない場合に
- 発症したときのため、誰とどこで会ったかをメモにする
- 地域の感染状況に注意する

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- まめに手洗い、手指消毒 □ せきエチケットの徹底 □ こまめに換気
- 身体的距離の確保 □ 「3密」回避(密集、密接、密閉)
- 毎朝の体温測定、健康チェック。発熱または風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

日常生活の各場面別の生活様式

買い物

- 通販も利用
- 1人または少人数ですいた時間に
- 電子決済の利用
- 計画を立てて素早く済ませ
- サンプルなど展示品への接触は控えめに
- レジに並ぶときは、前後にスペース

娯楽、スポーツなど

- 公園はすいた時間、場所を選ぶ
- 筋トレやヨガは自宅で動画を活用
- ジョギングは少人数で
- すれ違うときは距離を取るマナー
- 予約制を利用してゆったりと
- 狭い部屋での長居は無用
- 歌や応援は、十分な距離かオンライン

公共交通機関の利用

- 会話は控えめに
- 混んでいる時間帯は避けて
- 徒歩や自転車利用も併用する

食事

- テイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(出前)も
- 屋外空間で気持ちよく
- 大皿は避けて、料理は個々に
- 対面ではなく横並びで座ろう
- 料理に集中、おしゃべりは控えめに
- お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

冠婚葬祭などの親族行事

- 多人数での会食は避けて
- 発熱や風邪の症状がある場合は参加しない

働き方の新しいスタイル

- テレワークやローテーション勤務 □ 時差通勤でゆったりと □ オフィスは広々と
- 会議はオンライン □ 名刺交換はオンライン □ 対面での打ち合わせは換気とマスク

登米市食生活改善推進員 おすすめレシピ

夏野菜の揚げ浸し

調理時間 約30分

【材料(4人分)】

- なす...大1本
- パプリカ(赤・黄)...各1/4個
- ピーマン...1個
- 玉ねぎ...1/4個
- 片栗粉...大さじ4
- 青じそドレッシング...大さじ4
- 揚げ油...適量

【作り方】

- ①なすは、ヘタを取り1cm幅の縦に切り、水にさらす。パプリカ、ピーマンも縦に切る。
- ②玉ねぎは、薄くスライスして水にさらしたあと、水気を切っておく。
- ③ビニール袋に①の野菜と片栗粉を入れてまぶし、油で揚げる。
- ④皿に②の玉ねぎを盛りつけ、揚げた野菜をのせてドレッシングをかける。(10分程おくと味がなじむ)



【ひとくちメモ】

パプリカは、緑黄色野菜でカロテンが豊富。体内でビタミンAに変換され視力維持、粘膜や皮膚の健康維持、喉や肺など呼吸器系を守り、免疫力を高める働きがあります。また、血圧を正常に保つカリウムも豊富です。



外出控え



密集回避



密接回避



密閉回避



換気



咳エチケット



手洗い