

**インフルエンザ  
かぜを予防しよう！**



**～食事の工夫で免疫力アップ！～**

**市民病院  
栄養管理科**

岡山県に

インフルエンザ  
注意報

発 令



令和元年11月24日



# インフルエンザの予防 に大切なことは？



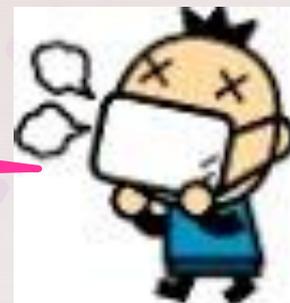
※新型コロナウイルスの予防にも共通

- ・ こまめに手洗いをする
- ・ 人ごみではマスク着用する (飛沫感染防止)
- ・ 室内では加湿器で適度な湿度を保つ
- ◎ 十分な睡眠とバランスのよい  
食事で、抵抗力 (免疫力) を  
つける





免疫力とは？



免疫細胞の強さ  
のことです。

免疫細胞は、私たちの体に侵入したいろ  
いろなウイルスや細菌を撃退する働きを  
します。

70%は腸に集まっている

**免疫力をアップ**するためには何を食べてらいいの？



**バランスの良い  
食事は免疫力を  
アップ**します！

?

?

?

**バランスの良い食事  
とは？**



?



?

# 《免疫力をつけ強い体をつくる》

エネルギー源

体をつくる

体調を整える

体をつくる

体をつくる

エネルギー源

体調を整える

エネルギー源



体を作ると~っても大切な

5大  
栄養素

炭水化物

たんぱく質

ミネラル

植物油

脂

ビタミン

# バランスよく、食べよう！！

## 主食



### エネルギー源

- ごはん
- パン
- めん類など

+

## 主菜



### 体をつくる

- 焼き魚
- 目玉焼き
- 焼肉
- 湯豆腐など

+

## 副菜



### 体の調子をととのえる

- 煮もの
- サラダ
- 果物など

+

## 汁もの



### 水分や足りない栄養を補う

- みそ汁
- スープ
- 牛乳など

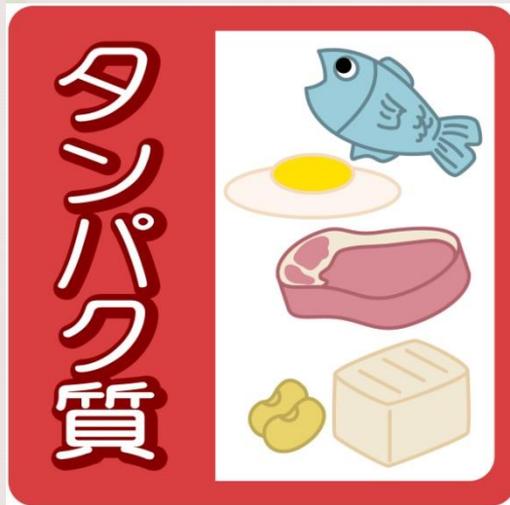
インフルエンザ・かぜ  
予防にこんな食材は  
いかが？





# 良質のたんぱく質

○免疫力をアップするために必要な栄養素



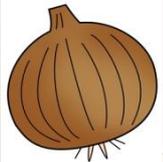
摂りすぎると脂肪も多く摂りすぎたてしまい逆に免疫機能が低下する場合がありますので注意が必要



○おすすめは豆腐や納豆などの大豆製品！  
(食物繊維やビタミンB群が豊富で整腸作用がある)

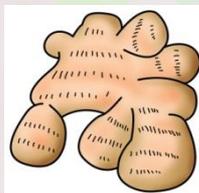


## にんにく・たまねぎ



アリシンという成分に**抗酸化作用**があり、**ビタミンB<sub>1</sub>**の吸収を高め、**免疫力の強化には効果的**

## 生姜



**セスキペルテン**という成分に**鼻づまいを解消し、せきを抑える働き**がある。  
また、**抗ウィルス性物質の分泌を促す効果**がある。





## みかんなどの柑橘系の果物



みかんやオレンジなどの柑橘系の果物には**ビタミンC**が多く含まれている。1日に500mgのビタミンCをとることでインフルエンザやかぜにかかるリスクが大幅に減少する。

## 緑黄色野菜



新鮮な野菜に含まれる**ビタミン類**には**抗酸化作用**や**解毒作用**がある。



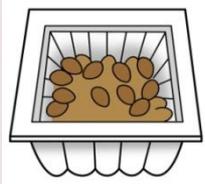
# 発酵食品

**ヨーグルト**：腸内環境を整え新陳代謝を活発にする。



乳酸菌は免疫細胞を活性化するので免疫力をアップする効果がある。

**納豆**：強い抗菌作用があり、0-157やサルモネラ菌の感染も予防するといわれている。腸内の悪玉菌を減らすことで善玉菌の増殖を助ける。



**味噌**：抗酸化作用があり、免疫細胞の老化防止が期待できる。

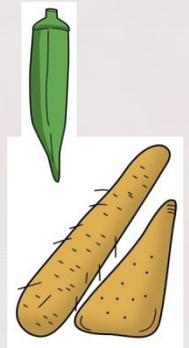




## その他にもこんな食品も

**山芋・オクラ**など（ネバネバする食品）

ネバネバになる成分のムチンは体の中の粘膜に含まれていて、ウィルスなどが体内に入ってくるのを防ぐ働きをする。



**きのこ類**：免疫機能を活性化する成分が多く含まれている。



**しそ**：抗酸化作用が強く炎症を和らげる。



**はちみつ**：抗菌・抗炎症・抗酸化作用がある。



体を冷やすものは  
控えめにしましょう。



体温が**1度**下がると・・・  
免疫力は**約30%**下がる！？

冷たい食べ物, 夏野菜, 南国系果物, 砂糖  
マヨネーズ, コーヒー, 緑茶, 軟らかいもの  
水分の多いもの など・・・ 体を冷やす



炒める・焼く・蒸すなど**加熱調理**することで  
体を冷やす力を弱めることができる。





# 免疫力を保つためには？

**自律神経が乱れると  
免疫力が落ちます！！**

食生活を整える  
以外では



**睡眠を十分とる， ストレスを  
ためないなど， 生活リズムを  
整えることも大切です。**



バランスよく  
食べるこ  
とが大事！

インフルエンザ・  
かぜ防止のためには、  
「免疫力をアップ」  
すること！これが**体  
調管理のコツ**です！



食べることは命を保つこと！