



感染症に負けない体をつくろう



風邪など感染症の予防には、手洗い・うがいのほかに、規則正しい生活を心がけることが大切です。生活習慣が乱れると、免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。「免疫力」とは、「伝染病などの病気からのがれる」ということを意味する言葉で、体内に侵入した細菌やウイルスなどを異物（自分以外のもの）として攻撃することで、自分の体を正常に保つという大切な働きです。普段からこの免疫力を高める食生活を心がければ、病気やケガに強い丈夫な体を作ることができます。バランスのとれた食事を食べ、病気に負けないからだを作りましょう。早寝・早起きの習慣をつけ、適度な運動をし、ストレス解消や睡眠の質の向上につなげましょう。子供の頃から正しい生活習慣を身に付けていきましょう。



子どもの頃から、健康によい生活習慣を身につけておくことが大切だよ！



免疫力は、体の中に入ってきたウイルスや細菌をやっつける力です。免疫力をアップするのはどちらでしょう？

クイズに答えて免疫力アップ！

- 【食事】①ほとんど野菜中心で肉は食べない ②肉も野菜もなんでも食べている
- 【睡眠】①毎日、早寝早起き ②普段足りない睡眠は、休日に補う
- 【運動】①疲れると体に良くないのでしない ②少し疲れるくらいの運動を毎日している
- 【ストレス】①ストレスになるくらい健康に気をつけている ②適当にストレスを解消している

※答えは、下にあります。

「発酵食品」って知ってますか？



免疫力強化の面からも注目されている発酵食品。感染症の予防には、①腸内環境をととのえて免疫細胞が働きやすくする②ウイルス感染のバリアとなる粘膜や防御機能の免疫細胞をパワーアップさせる③ウイルスと闘う白血球を活発にさせることが大切です。発酵食品には、①の効果があります。また、調味料も発酵から生まれたものがたくさんあります。味噌、醤油、酢、みりんです。これらは日本にしかない「麹菌」を使って作られています。

風邪のときの食事



エネルギーと水分がとれて、体を温めてくれる料理がおすすめです。食材は、消化のよいものを選びましょう。吐き気があって食べられない時は、脱水症状を起こさないよう、水分補給をしっかりと行うことが重要です。