

市民病院だより

免疫力を高める食事をしましょう

管理栄養士 岡本百合子（おかもと ゆりこ）

冬到来、気温が低く空気が乾燥することで体力が奪われ、免疫力も低下する季節となります。反対にウイルスは活発に活動を開始します。免疫力を高めておくことで、風邪やインフルエンザ、コロナなどのウイルス感染を予防することができます。

また、粘膜を強くする（乾燥や細菌感染を防ぐ）、血行を良くして体を温めることでさらに効果が上がります。免疫力を高める食事の基本は、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く栄養をとることです。

目で見るバランスの良い食事

- ・目安は手のひらサイズのもの
- ・器の大きさは直径15cmくらい



免疫力を高める食品

ビタミンCが豊富なもの

- ・レモン、ミカンなどの柑橘類
- ・サツマイモ、ジャガイモ
- ・ブロッコリー、カリフラワー、白菜、ホウレンソウなど
- ・きのこ類

(椎茸やまいたけなど)
乳酸発酵食品

ヨーグルトやキムチなど

粘膜を強くする食品

ビタミンAが豊富な物

- ・ニンジン、春菊、カボチャ、トマトなど

体を温める食品(冷え性対策)

鮭、サバ、サンマなど
ビタミンEが豊富な物

- ・ホウレンソウ、カボチャ、ピーナッツなど
- ・香辛料

(シウワガ、唐辛子など)

手軽にできる

メニューの紹介

- ・納豆キムチ
- ・ピーナッツ和え
- (ホウレンソウや春菊)
- ・魚の塩焼きにレモンやカボスなどを添える
- ・鍋料理(鮭、白菜、春菊、ニンジン、きのこなど)
- ・薬味にシウワガや唐辛子を入れる
- ・シチューにカリフラワーやブロッコリーを加える
- ・鮭ときのこのレモン蒸し
- ・焼きいも

これからが冬本番。しっかり食事をとって免疫力を維持しながら、外出時はマスクを着けて小まめな手洗いを心掛け、外から帰ったらうがい、手洗いを忘れずに行い、ウイルスによる感染を防ぎましょう。

お知らせ

小児科・産婦人科・自由診療の夕方診療を行っています。
(毎週木曜日) 詳細は、市民病院ホームページや電話にてご確認ください。

【問合せ】 小城市民病院 ☎ 73・2161 ホームページ・アドレス <http://www.city.ogi.lg.jp/hospital/>