

空気が乾燥して気温が低くなる冬の時期は、インフルエンザやノロウイルスなどの、さまざまな感染症が流行しやすく、体調を崩しやすいのでいつも以上に健康管理が重要です。

手洗い、うがい、マスクの着用など基本的な感染予防対策をすることに加え、体を守る免疫機能の低下を防ぐために、毎日の生活習慣を整えることも大切です。

## 冬の健康管理 食事で気をつけたいこと

免疫機能が低下しないようにするために、食事からバランス良く必要な栄養素を摂ることが大切です。

特に不足に気をつけたい免疫に関わる代表的な栄養素は、免疫細胞の材料となるたんぱく質、抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eなどです。

また、腸内環境が免疫機能にも影響を与えることが明らかにされており、腸内環境を良い状態に保つことも大切であると考えられています。

腸内細菌のうち有用菌（善玉菌）を増やすために、日々の食生活でそのエサとなる食物繊維を積極的に摂り入れることを意識すると良いでしょう。

### 【たんぱく質】

免疫を担う組織や体の調子を整えるホルモンは、主にたんぱく質からつくられています。

たんぱく質を多く含む、肉・魚・卵・大豆製品を使った料理(主菜)を、毎食1皿取り入れましょう。



### 【ビタミンA】



のどや鼻腔の粘膜を健康に保ち、病原菌の侵入を防ぐ働きがあります。レバー・うなぎ・バター・卵・緑黄色野菜などに多く含まれます。

### 【ビタミンC】



ウイルスや細菌の増殖を抑制する免疫物質の生成を促進する働きがあります。野菜・果物・芋類などに含まれます。

### 【ビタミンE】



血行をよくする働きがあり、体温の低下を防ぐ効果があります。アーモンドなどの種実類・かぼちゃなどに含まれます。

### 【食物繊維】

体内で不要になった物を外へ排出し、腸内環境を整えてくれます。野菜・豆類・穀類・芋類・きのこ・海藻などに含まれます。

