

年末年始も新型コロナウイルスに負けない食生活とは？

今年もいよいよのこりわずかになってきました。コロナ禍ではありますが、年末年始も食べる機会も増えるので体調を崩すことなく過ごしたいですね。

新型コロナウイルスに負けないためには、免疫力を高めることが大切です。

<免疫力を高める食事と生活>

①腸内環境を整える

「善玉菌を増やす食品」

* 適度な糖質

ご飯はしっかり食べましょう。ご飯は消化がよく、便量をふやし、便秘改善に役立ちます。善玉菌を増やすためにはパンよりもご飯がおすすめです。

* 発酵食品

酵母菌、麹菌、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が含まれています。

* オリゴ糖

乳酸菌を増やし、おなかの調子を整えます（たまねぎ、ごぼう、アスパラ、はちみつ、甘酒など）。甘酒は乳酸菌とオリゴ糖両方を含んでおり、善玉菌を増やすのに役立ちます。

* 水溶性食物繊維

水分を引き込んで、便を柔らかくします（ごぼう、ブロッコリー、きのこ類、海藻類）。善玉菌を増やす食品には、カリウムやリンが多く含まれるものがあります。適量を守り、摂りすぎに注意しましょう。

②免疫細胞の動きを高める栄養素を摂る

細胞や組織にダメージを与える活性酸素を撃退する動きを抗酸化作用といい、免疫力を高めるには抗酸化作用のある栄養素（ビタミン）を含む食材を摂ることがおすすめです。

* ビタミンA：油と一緒にとることで吸収力が高まります。にんじん、ほうれん草、春菊など

* ビタミンC：3回の食事で分けてとりましょう。レモン、いちご、ブロッコリーなど

* ビタミンE：ビタミンA・Cと一緒にとると相乗効果で作用が高まります。

* ナイアシン：熱に強いのが特徴です。魚介類、肉類、キノコなど

③体温を上げる

体を温めると血液の巡りがよくなり免疫を高めるリンパ球の数が増えると言われています。体温が1℃さがると免疫力は30%低下します。そして、体温の40%以上は筋肉でつくられるので筋肉量の低下は低温の原因に直結します。

④十分な睡眠

睡眠は低体温の予防や血圧の安定のほか、腸内環境を整えることにも役立ちます。寝る1時間前に入浴をすると適度に体が温まり、睡眠の質が良くなります。

⑤口腔内を清潔に

口の中に残った食べかすから細菌が増殖すると、肺炎の原因となります。しっかりと歯みがきをしましょう。入れ歯の方は、入れ歯のお手入れもしっかりと行いましょう。マスクも清潔なものをつけましょう。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133

診療情報提供事業について

長瀬町国民健康保険に加入している40歳～74歳の方で、通院等を理由に特定健診の受診を見合わせの方は、「特定健康診査に係る診療情報提供書」をかかりつけの医療機関に提出していただき、特定健診と同様の項目を満たすと、特定健診を受診したことになります。

10月末までに特定健診を受診されていない方に、「特定健康診査に係る診療情報提供書」を送付させていただきましたので、該当の方はご協力をお願いいたします。

該当の方で、お手元に書類が届かない方やご不明な点がございましたら担当までお問い合わせください。

問合せ 健康福祉課 健康担当 ☎66・3111 内線132、133