

# 健康に役立つ 栄養士のコラム

## 「コロナに負けない食生活」

～免疫力アップで体に力をつけましょう～  
10月15日開催講座資料より

私たちの体は免疫が働く前に、ほかの方法＝せき・くしゃみ・鼻水・胃液(強い酸性で病原体を殺菌する)・皮膚(常在菌が病原体の感染を防ぐ)で守られている。これらの防御で侵入を防ぎきれなかった病原体に対応してくれるのが「免疫」である。

日頃私たちは様々な病原菌と共に暮らしているにもかかわらず、元気で過ごせているのはこの「免疫」のおかげです。

### ★免疫力をあげる食生活★

- ① 1日3食、できるだけ主食・主菜・副菜がそろった食事をする
- ② 免疫細胞を作るたんぱく質を摂取する **【魚・肉・卵・大豆・大豆製品 など】**

#### ③ 抗酸化作用のある栄養素を摂取する

- ビタミンA(βカロテン) 【緑黄色野菜・うなぎ・卵・バター など】
- ビタミンC 【果物・野菜(大根、かぶ、キャベツ など)、さつまいも など】
- ビタミンE 【植物油・アーモンド・緑黄色野菜・卵・ツナ缶・抹茶 など】
- ビタミンD 【卵黄・魚類・きのこ類・1日10分程度の外気浴】

#### ④ 整腸作用のある食材を摂取する(免疫細胞の約70%は腸にあると言われている)

- 発酵食品 【乳製品・納豆 など】
- 食物繊維を豊富に含むもの 【穀類・野菜・果物・海藻類 など】

#### ⑤ 新陳代謝に効くミネラルを摂取する **亜鉛** 【牡蠣・牛もも肉・納豆 など】

- 鉄・銅** 【レバー類・赤身肉・貝類・緑黄色野菜 など】

#### ⑥ 水分補給は十分に

のどの渇きを感じなくても意識的にお茶、水を補給しましょう。特にこれから寒くなって水分補給が減ると、粘膜も乾燥しウイルスが侵入しやすい状態になります。こまめな水分補給は年中必要です。

話し好き身ぶり手ぶりに秋うらら  
送あがり初めてできて天高し 千景  
声高に老いの道ずれ木の実降る 弘子  
香場へ車列なす秋日かな 多華子  
髭面の訛とび出す衣被 佳奈  
大正俳句会 富田先生選

### 今月の俳句紹介

大正俳句会 富田先生選

### お気軽に相談してください! 『なんでも相談会』

- 【日時】11月27日(金) 10:30～12:00
- 【内容】高齢者が安心して暮らせるための相談窓口です。
- 【参加費】無料
- 【申込】当日受付OK

### 【区老連通信】

- ★ 区老連ウォーキング  
11/14・28(土) 9:00～  
区役所噴水前集合
- ★ 区老連コーラス  
当面の間お休みです。
- ★ 区老連手芸  
11/4(水) 13:00～15:00 会議室②
- ★ 区老連ディスコン  
11/5・12・19・26(木)  
10:00～12:00 多目的ホール
- ★ 区老連ボウリングクラブ  
当面の間お休みです。
- ★ 11月5日～25日  
「区民ギャラリー展示」区老連手芸  
が区役所2F正面入口展示です。

## 大正区民ギャラリー展示

11月5日(木)～11月25日(水)

大正区役所2階 区民ギャラリーにて、下記サークルで作製した作品を展示しています。

- ・にこにこ書道部①②
- ・山びこの会(絵手紙)
- ・大正俳句会
- ・折り紙サークル
- ・絵手紙サークル
- ・区老連手芸