

しんがた
新型コロナウイルスから体をまもるために



からだ ついこうりょく めんえきりょく ウイルスから体をまもる！抵抗力(免疫力)のはなし

わたしたちの体は、細菌やウイルスなどから体をまもって健康を保つ力が備わっています。この力を抵抗力、この体の仕組みを免疫といいます。
抵抗力が高いと病気になります。日ごろから生活リズムをくずさないようにして、抵抗力を高めておくことが大切です。

ひ せいかつ 日ごろの生活をチェック！！

- 栄養バランスを考えて食事をしている
- 毎日運動をしている
- 早ね、早起きを心がけている



ついこうりょく たか しょくじ <<抵抗力を高める食事、4つのポイント>>

①たんぱく質をとって、じょうぶな体づくり

たんぱく質は、筋肉、皮膚、ホルモン、血液など体のいろいろな部分をつくるたいせつな栄養素です。不足すると皮膚や粘膜(のどや鼻のしめった部分)がよわくなり、抵抗力もよわります。肉、魚、たまご、とうふ、牛乳などをかたよりなく食べましょう。

②食物せんいや発酵性食品で腸の調子をととのえる

腸の調子をととのえると免疫の仕組みが活発になります。食物せんいは野菜、海そう、豆類、きのこ、くだものなど、発酵性食品はヨーグルト、みそ、納豆、つけ物などです。

③カロテンやビタミンAで粘膜を強くする

粘膜(のどや鼻のしめった部分)は細菌やウイルスが体に入りこむ最初の部分です。粘膜を強くして、ウイルスが体に入るのをふせぎましょう。にんじん、かぼちゃ、こまつな、トマトなどの緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどにふくまれます。

④ビタミンCやビタミンEで免疫力を高める

ビタミンCやEは免疫の仕組みを活発にするはたらきがあります。ビタミンCは野菜やくだもの、じゃがいもなど、ビタミンEはアーモンド、小麦胚芽油、ほうれんそう、ブロッコリーなどにふくまれます。