



安心をお届け!

健康 News 10月号

感染症対策と食事

▶ 免疫機能を低下させないために!

感染症対策には、免疫機能を低下させないことが大切です。免疫機能は食事、運動、睡眠やストレスにより影響を受けると知られており、厚生労働省は、日々の食事を“バランスの良い食事”にすることを奨めています。

バランスの良い食事とは…

主食、主菜、副菜を基本として、多様な食品を組み合わせることで、バランスの良い食事につながります。



主食	ご飯、パン、麺等の穀類を主材料とした料理
主菜	肉、魚、卵、大豆等を主材料とした料理
副菜	野菜、芋、海藻等を主材料とした料理

ちなみに

現時点では、感染症は特定の食品や栄養素を摂ることで、予防できるものではないと考えられています。また、バランスの良い食事とともに、適度な運動が大切です!

出典:厚生労働省 新型コロナウイルス感染症を想定した「新しい生活様式」における栄養・食生活のポイント

TOPICS 腸内環境を整えて、免疫機能UP!

近年の研究結果から、腸内環境(腸内細菌のバランス)が免疫機能に重要な影響を及ぼしていることが明らかになっており、腸内環境を整えるには、適度な運動や睡眠、食事が大切だと考えられています。免疫機能を高める効果が特に高いといわれている食品は、食物繊維の豊富な「野菜」や「きのこ類」、「ヨーグルト」等の発酵食品があります。

出典:健康長寿ネット「免疫力を高める食事とは」

一石二鳥 「バランスの良い食事」+ 「腸内環境に良い食事」を摂る工夫

旬を楽しむ!!

日本には四季があり、季節ごとに多様な旬の食材を楽しむことができます。海の幸から山の幸まで、数多くの食材が手に入る大変恵まれた国です。



POINT

- ☑ 旬の魅力を最大限に発揮できるのは、野菜やきのこなどの副菜です!
- ☑ 旬な野菜やきのこはお手頃価格。リーズナブルにいっぱい副菜を食べられるチャンスです!

ご存じですか? 地球温暖化と睡眠の意外な関係

実は!

地球温暖化により、21世紀末(2099年)までに、

睡眠時間が **50~58時間/年間減少する**
睡眠不足の日が **2週間/年間増える**

と、報告されています。

快適な睡眠環境づくりはエコにもつながる!

サーキュレーター等により、空気を循環させるだけでも寝苦しさは減ります。また、冷却枕で頭部を冷やすことも有効だと言われています。上手に使いえば、冷房の設定温度を上げることができます。



「秋バテ」していませんか?

- 体がだるい
- 食欲が出ない
- 首や肩が凝る
- 頭痛やめまいが続く
- 寝つきが悪く、よく眠れていない
- 憂鬱さや不安な気持ちを感じる
- やる気が出ない



原因は自律神経の乱れかも?

「最近元気がない」「寝ても疲れが取れない」と感じたら、自律神経を整えることを意識してみましょう。



朝の過ごし方

朝はしっかり日光を浴びること

- 朝起きたら、朝日を浴びる
- 起き抜けにはコップ1杯の白湯や常温の水を飲み、朝食を食べる
- 3・5・5呼吸法を取り入れる(次のパートで紹介します)



昼の過ごし方

昼は軽い運動を心がけましょう。

- こまめな水分補給を意識する
- 軽い運動(徒歩移動、階段利用)を心がける
- 軽い運動のあとは、関節伸ばしやストレッチなどを行う



夜の過ごし方

夕食は、寝る3時間前までに済ませましょう。

- 寝る1時間前から、スマホやPCに触らない
- ぬるめの湯船に首まで浸かる(入浴剤やアロマでリラックス効果UP)
- 入浴後にストレッチを取り入れる(次のパートで紹介します)

背骨伸ばし



1. 正しい姿勢でまっすぐ立つ
2. 首の一番上の骨(第一頸椎)から第二頸椎へと順番に曲げながら上半身を前に倒す
3. 肩や腰の力を抜いて、指先が足元に当たるくらい曲げたら、かかとに重心を移した除隊で軽く息を吸って60秒キープ
4. 軽く息を吐きながら、ゆっくり上半身を起こし、1の姿勢に戻る