

新型コロナウイルス感染症に対して、三つの密の防止など様々な対策をとられていることと思います。人間の免疫システムには多くの栄養素が関与しているので、ウイルスから体を守るために、1日3食の食事からバランスよく栄養素を摂取し、健康な体を保ちましょう。



◆低栄養で特に筋肉量が減少した人では、細菌やウイルスなどの感染症に対する免疫能が低下していることが知られています。

*一般社団法人 日本臨床栄養代謝学会
「新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の治療と予防に関する栄養学的提言」より

免疫に関与している栄養素

- ・摂取エネルギー（やせ、肥満ともに感染リスクが高くなる）
- ・たんぱく質
- ・n-3系脂肪酸
- ・食物繊維
- ・ビタミン（A, B群, C, D, E）
- ・ミネラル（鉄, 亜鉛, 銅, セレン）

どの栄養素も過不足なく
バランスのよい食事から
摂取する事が必要です！



◆今月の“うどんうんどうサポートツール”

<おてがる野菜料理レシピ集>

15種類の野菜を活用したレシピが
全24種類紹介されています。

電子レンジ1つで出来たり、
加熱しないレシピもあります。
簡単にプラス1品作ってみませんか。



悩めるおうちごはんに
野菜料理を簡単にプラス1品。
よりバランスのよい食事
にお助けレシピです♪

●お住まいの地域の保健所で配布中

●ダウンロードもできます

「かがわの食育

おいしいね！かがわネット」

(<https://www.pref.kagawa.lg.jp/kenkosomu/shokuiku/>)

☆野菜に多く含まれる栄養素の働き

循環器疾患やがんの予防に効果的に働くと考えられているカリウム、食物繊維、抗酸化ビタミンは食事として摂取する事が望ましいとされており、野菜に多く含まれています。また、それらの栄養素の1日の適量摂取のためには野菜350~400gの摂取量が推定されることから、平均350g以上が目標とされています。

カリウム

○ナトリウムの尿中排出を促し、血圧の上昇を抑える

食物繊維

- 整腸効果
- 血糖値上昇の抑制
- 血液中のコレステロール濃度の低下 など

抗酸化ビタミン (ビタミンA, C, E)

○活性酸素の働きを抑える

* 活性酸素は動脈硬化を起こしやすくする過酸化脂質を作り出したり、がん・老化・免疫機能の低下などを引き起こしたりする。

1日3食 まず野菜！

毎食、主食・主菜・副菜をそろえて食べましょう。