

近大農学部 医務室だより

～免疫力upについて～ 11月号

空気が冷え込み乾燥する季節となり、新型コロナウイルスに加えインフルエンザの流行が懸念されています。そこで、今回は免疫力upが期待できる食材とレシピをご紹介します。ぜひ、参考にさせていただいて身体の内面から感染予防対策を行っていきましょう。

緑黄色野菜



免疫力を高める働きがあるといわれているビタミン類を豊富に含みます。かぼちゃ、ニンジン、ブロッコリー、トマトなど。

きのこ類



きのこ類には免疫機能に働きかけるβ-グルカンなどの機能性成分が多く含まれています。

かぼちゃとにんじんのハニーソテー

材料：かぼちゃ、にんじん、有塩バター、はちみつ、粉チーズ、食塩、ブラックペッパー

- ①かぼちゃ、にんじんは食べやすい大きさにスライスし、電子レンジで少し温める。
- ②フライパンに①と有塩バター、はちみつを入れて炒める。焼き色がついたら、粉チーズ、食塩、ブラックペッパーを入れ、さっと炒め、火からおろす。
- ③お皿に盛り付け完成。

焼ききのことお野菜のマリネ

材料：お好みのきのこ、ねぎ、ミニトマト、ブロッコリー、ごま油、醤油、みりん、酢、鶏ガラスープの素

作り方

- ①お好みのきのこ、ねぎ、ブロッコリーを食べやすい大きさにカットし、ごま油で炒める。
- ②醤油、みりん、酢を1:1:1の割合で混ぜておく。
- ④①、②と鶏ガラスープの素、ミニトマトを加えて和え、お皿に盛り付け完成。

コラム

⚠️ 同時流行に注意 ⚠️ (新型コロナウイルスとインフルエンザ)



新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に注意していくために、ワクチン接種を活用し引き続き感染予防対策をしていきましょう。

～感染予防対策について～

高齢者の方や基礎疾患のある方が感染すると重症化リスクも高まります。

基本的な感染予防対策である **マスクの着用・三密の回避・手洗いうがいの励行・換気** を行いましょう。

～ワクチン接種について～

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は可能ですが、**新型コロナワクチンとインフルエンザワクチン以外のワクチンの同時接種については、互いに片方のワクチン接種から2週間あける必要があります。**



厚生労働省HP：感染対策について



厚生労働省HP：ワクチン接種について

