

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 インフルエンザ 編～

11月号

秋が深まり、空気が冷え込むようになりましたね。今月は、空気が乾燥するこれからの季節に起こりやすい「インフルエンザ」を予防する上で大切な事をお話します。

インフルエンザに打ち勝つための食事

インフルエンザに負けない体を作るためには、免疫力を高めることが重要です。ここでは免疫力を高める上で重要な栄養素を紹介します。

☆免疫細胞の材料 「タンパク質」

細胞や、免疫物質を作る成分の1つです。免疫の働きを維持し免疫力を高める働きがあります。

魚・肉・卵・納豆



☆ウイルスへの抵抗性を高める 「ビタミンC」

体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫細胞の機能を高めます。3食の食事に取り入れましょう。

キャベツ・小松菜・みかん

☆粘膜の働きを高める「ビタミンA」

粘膜や皮膚を強くしてウイルスから体を守り免疫力を高めます。油と一緒に取ると吸収率が高くなります。

レバー・牛乳・うなぎ



コラム

インフルエンザを予防するためには？

①感染経路を断つ

感染経路を断つためには、**飛沫感染・接触感染**を防ぐことが大切です。そのために、帰宅時や食事前などこまめな手洗いを心がけましょう。アルコールを含んだ消毒液で手を消毒するのも効果的です。



②予防接種を受ける

発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。



③免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染しやすくなります。そのため、バランスの良い食事と十分な睡眠を心がけましょう。



出典：インフルエンザ(季節性)対策 | 首相官邸ホームページ