知って情報 ホット

# 福悠人（ふくゆうじん）

142号

発行：（福）福井県社会福祉協議会

# 毎日の食事で免疫力アップ

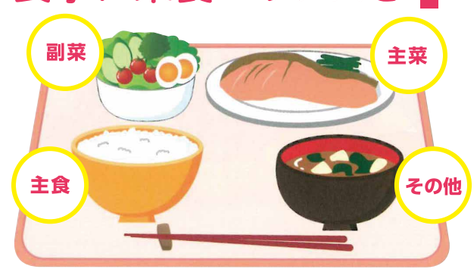
いまだ新型コロナウイルス感染症の終息が見えないなか、感染症から身を守り、日常生活を健康に過ごすためには、ウイルスに負けない身体づくりが重要です。今回は福井県栄養士会の永田めぐみさんに食事や栄養学の観点から免疫力を維持するためのヒントをお伺いしました。

今回お話を聞いたのは

公益社団法人
福井県栄養士会 理事
永田 めぐみ氏

健康長寿を実現するには食事が重要！

## 食事に栄養バランスを＋（プラス）




多様な食品から栄養素をバランスよくとるために
主食・主菜・副菜を組み合わせて食べましょう！

### バランスの良い生活が自然免疫をアップさせます。

新型コロナウイルスの流行で"免疫強化"に注目が集まっています。免疫にはもともと体に備わっている「自然免疫」と、後天的に獲得する「獲得免疫」の2種類があり、どちらも身体に入ってきた自分以外のもの（異物）を取り除く仕組みのこと。このうち"免疫力を高める"という意味で使われるのは「自然免疫」で、栄養バランスのとれた食事と適度な運動、十分な睡眠（休養）を取ることが免疫力アップにつながります。

バランスのとれた食事をするためには、1日3食、主食・主菜・副菜を揃えて様々な食材を使うことが大切。様々な食材を使うコツとして「まごわやさしいヨ」に当てはまる食材を積極的に料理に取り入れると、不足しがちな栄養素を補うことができます。それぞれの栄養素は体内で活動できる時間が決まっているので、1食でまとめて必要量を摂るのではなく、朝昼晩まんべんなく摂取するのが理想的です。

高齢者だけのご家庭では買い物がおっくうになったり、口腔内の状態が悪くなって食事を楽しめなくなるなど、食事の量や質が落ちることで栄養不良に陥るケースも増えています。免疫力を維持するためにも心身の状態と食事を見直し、不調は早めに改善しましょう。

**モデルメニュー**

1食で5つの栄養素を取り入れることを目指す。不足した栄養素は次回の食事で摂るなどして補う。

- **カラフルいなり**（鮭、枝豆、卵、揚げ、ごはん）
- **玉ねぎのサラダ**（玉ねぎ、温泉卵、のり、ごま）
- **フルーツヨーグルト**（キウイ、ヨーグルト）

## 不足しがちな栄養素をとるためのおススメ食材は

- **ま　まめ**：豆腐や納豆などの大豆製品。良質のタンパク質が豊富
- **ご　ごま**：ごまやナッツなどの種実類。ビタミン、ミネラルが豊富
- **わ　わかめ**：わかめ、昆布、ひじきなどの海藻類。ミネラルが豊富。
- **や　やさい**：緑黄色野菜、淡色野菜。ビタミン、食物繊維などが豊富。
- **さ　さかな**：特にサンマやイワシなどの青背魚。EPAやDHAが豊富。
- **し　しいたけ**：しいたけなどのきのこ類。ビタミンなどが豊富。
- **い　いも**：じゃがいも、さつまいも、里芋など。食物繊維などが豊富。
- **ヨ　ヨーグルト**：ヨーグルト、牛乳、チーズなどの乳製品。たんぱく質、ミネラルが豊富。

### たんぱく質、ビタミンD、水分の摂取を意識して。

3食いろいろな食べ物から栄養素を摂ることが免疫システムを正常に機能させるためには大切ですが、特に今回の新型コロナウイルスは発症すると激しい呼吸障害をきたすため、たんぱく質を中心とした種々の栄養素を補給しながら、呼吸を助ける筋肉の機能を高めておく必要があります。

また、鮭やうなぎ、きのこ類などに含まれるビタミンDが免疫システムの一部を担っていることが近年注目されています。ビタミンDは骨や歯・筋肉を健康に保つためにカルシウムやリンと共に働く栄養素。日光を浴びると体内でもつくられるため、日光浴も有効です。

さらに、気道の粘膜が乾燥しているとウイルスに感染しやすくなることから、適度に水分を補給して体内を乾燥脱水させないことも重要。食事のほかに水やお茶で、こまめに水分を摂り、日中は2、3時間に一度トイレに行くことを目安にしましょう。また、病気療養中の方や持病のある方は適切な水分摂取量について、かかりつけ医や管理栄養士にご相談ください。

### 睡眠の質、体重変化にも気を配りましょう。

これまでの研究では、質の良い睡眠を取れている人は栄養状態が良く、体力も高いことがわかっています。実は「その日の眠りは朝に決まる」と言われるほど、バランスの良い食事を毎朝決まった時間に食べることは睡眠の質を高めるうえで重要!!　ぜひ朝食の時間や内容を意識してみてください。

また、低栄養・過剰栄養などの栄養不良もウイルス感染のリスクを高め、感染後の回復を遅らせる可能性があります。高齢者の栄養不良はフレイル（虚弱）の原因となり、転倒、寝たきりにもつながります。意図しない体重減少や肥満は早期に改善しておきましょう。

7月12日のラジオ放送講座「いきいきセミナー」では福井県栄養士会の北山会長が出演し、野菜と健康の関係についてお話しする予定です、こちらもぜひご視聴ください。

## 新生姜のいなり寿司

（スポーツ栄養で日本を元気に！ 元気いなりプロジェクト 参照）

［材料（2個分）］
- ◎新生姜 ―― 1かけ
- ◎大葉 ―― 2枚
- ◎油揚げ（7×7cm） ―― 2枚
- A ◎しょうゆ 小さじ1と1/2
- A ◎酒 ―― 小さじ1と1/2
- A ◎砂糖 ―― 小さじ1と1/2
- A ◎だし汁 ―― 1/4カップ
- ◎飯 ―― 茶碗1/2
- ◎すし酢 ―― 小さじ1

［作り方］
①新生姜、大葉をせん切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
②油揚げに熱湯をかけ、油抜きをする。その後、半分に切り、袋状になるように開く。
③ボウルに新生姜、大葉、すし酢、ご飯を入れ混ぜ合わせる。
④鍋にAを入れ、火にかける。沸騰したら油揚げを入れ味が染み込むまで煮る。（市販品を使用してもよい）
⑤④のあじつけをした油揚げに3のすし飯を包んで完成。

## きいて！ みて！ TRY！　7月

### TRY ちょこっとボランティア
**書き損じハガキ・使用済み切手、捨てるのはちょっと待って！**

書き損じハガキや使用済み切手を集めている団体があります。各団体では、書き損じハガキや使用済み切手を集め現金に交換し、活動資金の一部に役立てています。書き損じハガキや使用済み切手を捨てるのはもったいない。集めて、社会貢献に役立てましょう！

［留意点］
- 収集団体の活動目的を確認し、共感できる収集団体に送りましょう。
- 古いハガキでもOKです（ただし未投函のものに限る）。
- 使用済み切手は、切手の周りを5mm～1cmほど残し、封筒ごと切り取ってください。
- 寄付にかかる送料は、ご自身でご負担願います。

［収集団体］
**NPO法人誕生日ありがとう運動本部**
〒650-0025 兵庫県神戸市中央区相生町4-3-1　神戸ストークビル805
TEL.078-360-1257

**公益財団法人ジョイセフ**
〒162-0843 東京都新宿区市谷田町1-10保健会館新館
TEL.03-3268-5875

※掲載した収集団体はほんの一部です。詳しくは福井県ボランティアセンターにお問合せください。
《お問合せ先》福井県ボランティアセンター TEL.0776-24-4987

### TRY 令和2年度「福祉の職場 WEB説明会」　参加費無料

県内の福祉施設（事業所）の求人情報等を県社協のホームページで紹介します。ぜひこの機会に、福祉の職場についての情報収集や就職活動のためのツールとして、本説明会をご活用ください。

【掲載期間】令和2年7月27日（月）～8月31日（月）
【対 象 者】一般求職者、2021年3月学卒等予定者
【参加事業所】福井県内で社会福祉施設（事業所）を運営している法人等
【掲載内容】法人基本情報、求人内容、法人ホームページリンク
法人PR動画リンク、面談方法
【そ の 他】本説明会をご参加の際は、福井県福祉人材センター、嶺南福祉人材バンク無料職業紹介所への求職登録をお願いします。

《お問合せ先》
嶺北：福井県福祉人材センター
〒910-8516 福井市光陽2丁目3-22 県社会福祉センター1階
TEL.0776-21-2294
嶺南：嶺南福祉人材バンク無料職業紹介所
〒917-0069 小浜市小浜白鬚112 白鬚再開発ビル3階
TEL.0770-52-7833

### きいて 学ぼう！ラジオ放送講座いきいきセミナー　受講生募集

FBCラジオ
（嶺北AM864KHz／FM94.6MHz、嶺南AM1557KHz／FM93.6MHz）
毎週日曜日 6:30～7:00放送　毎週土曜日 17:15～17:45再放送

| 日程 | テーマ | 講　師 |
|---|---|---|
| 7/12 | 野菜の底力<br>～野菜と健康の関係～ | 公益社団法人 福井県栄養士会<br>会長 北山 富士子氏 |
| 7/19 | 10秒ポーズ健康法で<br>元気な体づくり | フィジカルセラピスト・理学療法士<br>福田 裕子氏 |
| 7/26 | 「地域で暮らす」、<br>「地域で育つ」を地域で支える | 越前市「みんなの食堂」実行委員会<br>代表 野尻 富美氏 |

翌月の内容は、ホームページからご覧いただけます。
ラジオのほかパソコン・スマホ（radiko）からも聴くことができます。

**受講生（有料）になると、講座が良くわかるテキストが毎月送られる他、公開講座に無料で参加できます。**

〈テキストイメージ〉

《お問合せ先》地域福祉課 地域支援グループTEL.0776-24-2433

## ふくしの現場で働くあの人へ そばにいてくれて、ありがとう。

## 『福幸（ふっこう）レター』募集中！

新型コロナウイルス禍でもこどもたち、障がいのある方、介護が必要な方など、自分らしく生きようとされている人たちのそばで支え続けてきた人たちがいます。そんな福祉・介護・保育などにたずさわる人たちへ県民の皆さまから「応援」や「感謝」の想い、願いがこもったメッセージを募集します。

［応募方法］
県社協ホームページ（http://www.f-shakyo.or.jp/）から「応募フォーム」を入手していただくか、応募者の基本情報※①～⑤とメッセージを記入したものをメールやFAXでお送りください。
※①氏名 ②性別 ③メールアドレス ④お住まいの市町名 ⑤年齢
（①～④は任意、⑤は必須）

［応募先］
メール fukushi@f-shakyo.or.jp
FAX 0776-24-8941
※お寄せいただいたメッセージ（個人情報を除く）は、本会のホームページや広報紙等でご紹介させていただく場合があります。
※ご提供いただいた情報は、「福幸レター」募集活動等の目的の範囲内でのみ使用し、これらの目的以外に使用しません。

応募メールアドレスQR

［問合せ］ 総務企画課 総務企画グループ TEL0776-24-2339

## 一人ひとりができる 新型コロナウィルス感染症対策

**正しい手洗い**
- ◎水で手をきれいにし、石鹸をつけ、少なくとも20秒間こすり、洗い流します。
- ◎手を洗わずに目や鼻等、顔を触らない。
- ◎手を洗えない場合は、速乾性のアルコールで消毒します。

**マスクの着用**
- ◎外出の際は、マスクを着用します。口と鼻を完全に隠して着用します。
- ◎外出後は手を洗い清潔に保ちましょう。

**咳エチケット**
- ◎くしゃみや咳をするときはティッシュ等で鼻と口を覆います。その後、手をきれいに洗います。
- ◎人にむかって咳をしないでください。