

いただきます!

R2.5
Vol.19



～横浜市多機能型拠点こまちの管理栄養士うめちゃんがお届けする給食通信～

早いもので5月になろうとしています。新型肺炎の影響で、様々な自粛を強いられ、通学も通勤も出来ず、精神的にも参ってしまいますね(>_<)でも3密を避け、一人一人が感染拡大防止の自覚を持って生活し、通常の日常を取り戻しましょう!!また、夏のように暑くなったり急に冷え込んだり…と寒暖の差も激しい時期です。体調管理を☀

感染症と食事



世界中に広がった新型コロナウイルス感染症。怖いですね…。

感染予防に3密を避けることは周知の事実です。

そこで、感染症と食事に関するお話です。日本栄養士会から、**新型肺炎に対する食事の基本的姿勢**が発表されました。その内容を少しご紹介します。

新型肺炎感染を防ぐ食品や栄養補助食品はありません。また、食事では新型肺炎に対する免疫システムを特別に増強することは出来ません。しかし、免疫システムを正常に機能するために**多くの栄養素や関連物質が関与**しています。

- 摂取エネルギー → **やせも肥満もリスクあり**
- 栄養素(タンパク質、n-3系脂肪酸、食物繊維、ビタミンA・D・E、ビタミンB群、ビタミンC、鉄、銅、亜鉛、セレン) → **代謝の補酵素**
- 乳酸菌 → **言わずと知れた免疫活性**

やせでも肥満でも感染リスクは高まります。各種のビタミンは各種の代謝を営む補酵素として働き、これらが欠乏すると免疫能を担う細胞の機能低下を招きます。**免疫能を維持するには栄養不足にならないよう、栄養バランスの取れた食事をする必要があります。**とても基本的なことですが、主食・主菜・副菜を取り揃えた食事をしてみてください。野菜を1日350g以上摂取することで、ビタミン・ミネラルを摂取することができます。

また、家にいる時間が長くなり、日光に当たらない生活が続くとビタミンD不足になりがちです。日の当たるベランダで過ごしたり、軽く散歩に出て日光に浴び、バランスの取れた食生活をする事で解消できます。気分転換にお散歩、いかがですか?世界的な非常事態ではありますが、基本的なことをやってみるなで乗り切りましょう!



新型コロナウイルスには限りませんが、「食」に関する情報を見つけたのでご紹介いたしますね。日本栄養士会のHPには一般市民に向けても様々な食情報が掲載されています。一度ご覧ください。



☆ カテキン

緑茶には抗菌・抗ウイルス作用があることはご存じかと思います。お茶でうがいをする事で風邪の予防効果があり、飲む事で風邪をひきにくいという研究報告があります。喉の粘膜に緑茶成分を出来るだけ長くどまらせるとより効果的という研究報告もあるとのことです。(とろみ付けたお茶を1日3回飲むという研究だそうです)

☆ 唾液

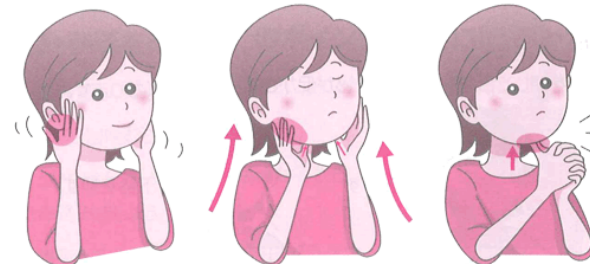
風邪やウイルス性疾患にかかりにくい人は「安静時の唾液分泌量が多い」という研究があるそうです。人混みに入るときに、マスクに加えてガムや飴を舂めて唾液分泌量を促すことも対策の一つとして有用です。

☆ 口腔衛生

唾液分泌に加えて、口腔内の衛生を保つことも必要です。口腔内に歯周病菌などの病原菌があると、粘膜細胞にウイルスを侵入しやすくしてしまうそうです!!口腔衛生を保ちましょう!



唾液腺マッサージで唾液を分泌しよう!



耳下腺

顎下腺

舌下腺

※ 図のようにゆっくりと指の腹を使ってぐーっと押すとじわ〜っと唾液が出てくるのが分かります。10回程押してね♪