

新型コロナウイルス感染予防に対する食生活のアドバイス

はじめに

新型コロナウイルス感染症は特別な食事や特定の食品、サプリメントなどによって感染を避けることはできません。感染予防に大切なことは適切な衛生習慣（手洗い、マスクの着用、人との接触をなるべく少なくするなど）と健康管理です。つまり普段から、十分な睡眠と適度な運動とバランスのよい食事を心がけ、細菌やウイルスなどの異物から体を守る機能である免疫力を高めておくことです。免疫システムを正常に保つためには多くの栄養素や関連物質が関係していると言われています。

免疫システムを正常に保つための食生活

1. 適正な摂取エネルギー

やせていても肥満でも感染のリスクは高くなります。適正な体重が維持できるように炭水化物（ごはん、パン、麺類など）や脂質（サラダ油、ごま、バターなど）を適量食べることが大切です。

2. 適正なたんぱく質量

たんぱく質源として効率よく体の筋肉や血液などに合成してくれる魚、肉、卵、乳製品や大豆製品などを毎日とりましょう。

3. ビタミン

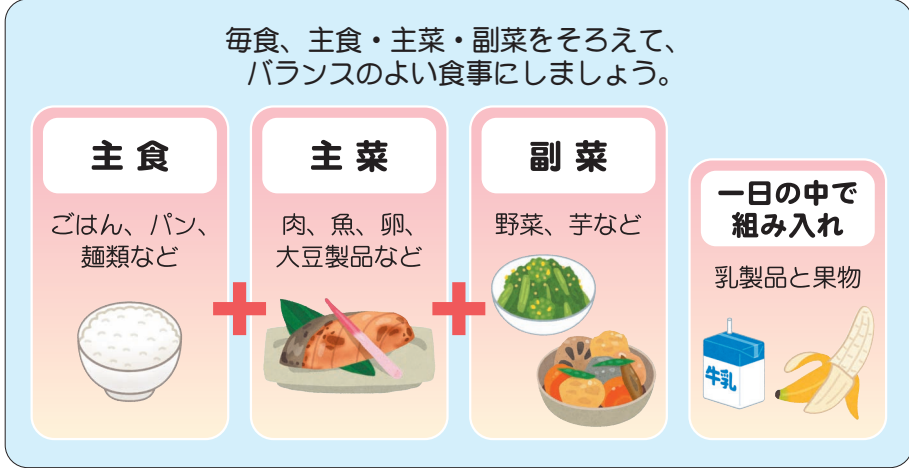
特にビタミンDの欠乏がいろいろなウイルスの感染に関係しているとの報告があります。ビタミンDはカジキ、サケ、サバ、ブリ、マグロなどの魚やシイタケ、キクラゲなどのキノコ類、卵に含まれています。また、ビタミンDを体内で生成するのを促すには、週に2回、15～30分程度の日光浴などが効果的です。その他にホウレン草やニンジン、春菊、豚肉、鶏肉、レバー、ウナギなどに多いビタミンAも感染症から体を守る働きがあります。同様に、ビタミンE、B6、B12、亜鉛、セレンなども欠乏による感染症の重症化に関わっていると報告されています。動物性・植物性食品など多品種の食材を組み合わせる食べましょう。

4. 乳酸菌

乳酸菌は私たちの腸内に常にいるだけでなく、ヨーグルト・漬物・納豆などの発酵食品に含まれており、特に免疫力に関する研究、論文などが多く報告されています。乳酸菌により腸内環境がよくなると腸壁から入り込む病原菌の増加を防いだり、善玉菌が免疫の働きを活発にする物質の分泌を促し、全身のリンパ球が活性化され免疫力が高まります。善玉菌の栄養となるオリゴ糖や食物繊維を多く含む野菜・果物・大豆製品なども一緒にとるとよいでしょう。

おわりに

免疫力が低下しないように過度のストレスや睡眠不足、生活リズムの乱れがないようにして、バランスの良い食事をとることが免疫力をあげるためには大切です。食品の好き嫌いなどのためにサプリメントで補う場合には、製品に記載されている1日の目安量を守りとりすぎないようにしましょう。



参考文献：1）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」
2）一般社団法人日本栄養士会「新型コロナウイルスの状況下、栄養指導に必要なアドバイス」会長提言より

（相模原市栄養士会 佐藤 照子）



休日・夜間の急病診療制度の利用

まず、かかりつけの医師に相談してください。かかりつけの医師が不在、近所の医療機関で診療が受けられない方は

☎042-756-9000
相模原救急医療情報センターへお電話してください。

	午前9時	午後1時	午後5時	午前9時
平日				
土曜日				
休日				

…電話受付時間

市民のみなさんへお願い

- ◇診療可能な医療機関を案内します。
- ◇医療相談・歯科案内は行っておりません。
- ◇急病で困ったときに利用してください。
- ◇**応急診療**が目的ですので、翌日はかかりつけの医師または近所の医師の診察を必ず受けてください。
- ◇**健康保険証**を必ず提示してください。されない場合は自由診療扱いとなり、費用が高額になります。
- ◇救急車は、生命に危険が生じた患者さんを一刻も早く運ぶためのものです。安易な利用は避けてください。
- ◇歯科の急病については**休日急患歯科診療所☎042-756-1501**へ（ウェルネスさがみはら2階）
- ◇服用している薬がある場合は、**お薬手帳もしくは処方された薬をお持ちください。**