



感染症に負けない体づくり

バランスの良い食事で 免疫力を高めよう

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

感染症の予防や重症化を防ぐためには、免疫力を高めることが重要です。偏った食事ではなく、バランスの良い食事をとり、免疫力を高め、日々の健康を保ちましょう。

免疫力を高めるためのポイント

- 毎食、主食・主菜・副菜のそろった食事をとりましょう。
- 規則正しい生活をしましょう。生活リズムを整え、3度の食事を規則正しくとることも大切です。

食中毒には注意が必要です

梅雨から夏場は、食中毒が増えてくる時期です。食中毒になると、十分な食事がとれなくなり、免疫力の低下につながります。

特に、出前（デリバリー）やテイクアウトの料



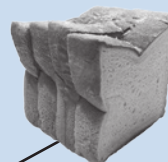
◀健康を保つには、バランスの良い食事の積み重ねが大切です。

理は、飲食店で食べる場合と違い、調理から食べるまでの時間が長くなるため注意が必要です。食べるまでに時間がかかると、細菌が増殖してしまい食中毒になる危険性が高くなります。

家に持ち帰った料理や家に届いた料理は、長時間放置せずに早めに食べるようにしましょう。

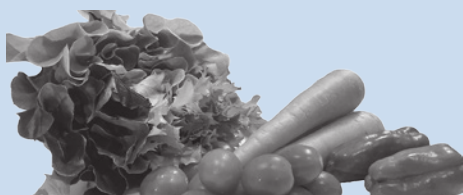
主食（ごはん、パン、麺類など）

多く含まれる栄養素とその働き 炭水化物…体や脳のエネルギー源となり、体力の源となります。不足すると、体力が低下し、免疫力が下がってしまいます。



副菜（野菜、イモ、海藻、キノコなど）

多く含まれる栄養素とその働き ビタミン、ミネラル…免疫細胞を強化する働きやウイルスの撃退に必要な免疫機能を高めます。また、疲労を回復したり体調を整えたりします。



主食、主菜、副菜の役割

主菜（肉、魚、卵、大豆製品など）

多く含まれる栄養素とその働き タンパク質…免疫の細胞を作り、働きを良くしてくれます。タンパク質が不足すると、体力や筋力の低下につながり、健康な生活を送ることができなくなります。肉や魚などの食材を意識して食べるようにしましょう。

