

今月の
お知らせ

身体の栄養を良好に保とう！

～感染症に負けないために～

しっかり栄養を摂ることは、インフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症予防や病気の回復に効果があります。日ごろから栄養を補うことを意識し、感染症に負けない生活を心がけましょう。

良質のたんぱく質で 免疫をつけましょう

体のほとんどは「たんぱく質」できており、体の機能を維持するために欠かせないものです。

食事から摂取した「たんぱく質」は、体内で常に作り替えられています。不足すると作り替えられず、体調を崩しやすくなります。

「たんぱく質」を十分に摂り、運動と合わせて行なうと筋肉量が増加し、免疫力が高くなります。



□摂取量 毎食1～2品が目安

□たんぱく質を多く含む食品

大豆製品、乳製品、卵類、肉・魚類

ビタミン・ミネラルを バランス良くとりましょう

「ビタミンA、D、E、鉄や亜鉛」などは、ウイルスへの抵抗や免疫機能に関連しています。

それぞれの栄養素を一つ一つ摂ることは難しく、体に良いからといって、一つの栄養素をたくさん摂ると有害になることもあります。

バランス良く摂取することが大切です。



□摂取量 毎食2～3品が目安

□ビタミン・ミネラルを多く含む食品

野菜類、海草類、果物類

糖質制限はほどほどに

ウイルスに負けない体を作るには、十分なエネルギーが必要です。ごはんやパン、めん類に多く含まれる「糖質」を摂ることは大切なエネルギー確保になりますので、極端な糖質制限は控えましょう。

さらに、欠食することでも身体に必要なエネルギーが十分確保されません。特に朝食は体を目覚めさせる1日の活力源にもなります。夜更かしや夕食の食べすぎ、お酒の飲みすぎに注意し、朝食を摂る習慣をつけましょう。



□摂取量 毎食1～2品が目安

穀類は毎食1品

いも類、果物類は1日1品が目安

□糖質を多く含む食品

穀類(ごはん、パン、めん)、いも類、果物類



たばこ



市民健康ガイド

新型コロナウイルス感染症とたばこ

～ご自身と周りの方を守るため今こそ禁煙しませんか～

たばこを吸うことで、呼吸器の機能や免疫力を低下させ、呼吸器の病気にかかりやすくなります。今、生活に大きく影響している新型コロナウイルス感染症も、たばこの影響がかかっています。

感染しやすくなる原因

- ・ニコチンなどの有害物質で免疫力が低下
- ・たばこを吸うためにマスクをはずす
- ・喫煙場所には人が多く集まり、近い距離で互いに深く呼吸をする
- ・屋内喫煙所は「密閉・密集・密接」の3密になりやすい

感染症の重症化

喫煙者は非喫煙者と比べて、新型コロナウイルス感染症が重症化する可能性が高いことが明らかになっています。

受動喫煙も同じ影響

- ・「たばこの臭いがする」と感じたら、有害物質の影響を受けています。
- ・他人のたばこの煙を吸うだけで喫煙者と同じ病気のリスクがあります。

加熱式たばこなら大丈夫？

加熱時に有害物質が発生しているため、重症化のリスクが上がる可能性があると言われています。

今までたばこがやめられなかった方も、今だからこそ「禁煙のチャンス」です。

免疫機能は禁煙後の数週間から回復に向かいます。

今できる新型コロナウイルス対策の一つとして、まずはスタートしてみませんか？

禁煙をお考えの方へ！

一定の条件を満たすと保険適用で禁煙治療ができます。

あかびら市立病院 禁煙外来

火・水曜日 15:30～16:30

☎32-3211(完全予約制)

元気がみつかる場所

「にじカフェ」

誰もが気軽に参加できるコミュニティカフェです。美味しいコーヒーを飲みながら健康について楽しくお話しませんか。

日時 1月の「にじカフェ」はお休みです。

次回 3月11日(木) 14:00～15:00

※2月は祝日と重なるため、お休みです。

※今後の新型コロナウイルス感染症の状況により、中止となる場合があります。