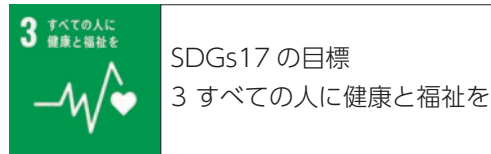


# 感染症に負けない体をつくる

感染症は、細菌やウイルスなどの病原体が体内に侵入することで起こります。特にこの冬は、新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの同時流行に注意が必要です。

生活習慣が乱れると、免疫機能が正常に働かなくなるため、感染症にかかりやすくなります。食事・運動・睡眠などの生活習慣を見直し、感染症に負けない体をつくりましょう。

☎ 保健センター ☎ 85-6900



取手市は <sup>エスディーゼイズ</sup>SDGs の取り組みを推進しています。特集記事に関連するアイコンを掲載します。

## 免疫の仕組み

免疫とは、体内に侵入した細菌やウイルスなどの病原体から体を守る働きのことです。白血球の中には、生まれつき体に備わっている「自然免疫」と、過去の感染の経験などで得た「獲得免疫」などの免疫細胞が含まれていて、異物を発見すると直ちに攻撃を始めます。

	自然免疫	獲得免疫
働き	異物を見つけると、真っ先に攻撃する。情報を獲得免疫へ伝える	自然免疫から送られた情報をもとに、異物に応じた攻撃をする
安定性	ストレスなどの影響を受けやすい	病気や精神状態に左右されない

予防接種は獲得免疫の機能を利用して行われています

### ▶ 異物から体を守る

私たちの体には、免疫の働きをする組織や器官・物質がたくさんあります。免疫機能が正常に働くと、ウイルスや細菌などの病原体（異物）から体を守る能力が向上します。

## 冬の感染症に注意！

### 空気の乾燥でウイルスが浮遊しやすくなる

- 湿度が高いと、ウイルスは水分によって重みが増すために地面に落下しやすく、空気中を漂う時間が短くなります。一方、空気が乾燥していると、ウイルスが空中を漂う時間は長くなります。
- 空気が乾燥する冬は、くしゃみなどで生じる飛沫が、長い時間空中を漂います。呼吸などを通じて、鼻や口の粘膜からウイルスが侵入しやすい状態です。



- こまめな手洗いは感染症予防の基本です。手指についたウイルスを取り除くために、帰宅後や調理の前後、食事の前などこまめに流水・石けんで手洗いをしましょう。

## 食事×運動×睡眠 生活習慣を改善して感染症から体を守る

栄養バランスの悪い食事や運動不足・運動過多、睡眠不足などの生活習慣は、免疫機能の働きを低下させてしまう要因になります。食事・運動・睡眠を意識して改善し、感染症から体を守りましょう。

### ① 食事

1番の基本は、「1日3食『主食』・『主菜』・『副菜』がそろった食事」です。栄養に偏りがあると免疫機能の働きは低下してしまいます。

#### ▶ 腸によい食品を取り入れる

免疫細胞の約7割が腸内にあります。腸内環境を整えるのに効果がある発酵食品や食物繊維を食事に取り入れましょう。

腸によい食品…ヨーグルト、きのこ類、納豆、海藻、ゴボウなど

#### ▶ よくかんで食べる

唾液には免疫物質が含まれるため、ウイルスが口から侵入するのを防ぎます。唾液の分泌をよくするために、食事のときはよくかみましょう。

免疫細胞になる肉・魚・卵・大豆食品などのタンパク質を、毎食取りましょう！



取手市食生活改善推進協議会（ヘルスマイト）会長 西君枝さん



#### ▶ 特集を動画で公開

ヘルスマイトが考案した「サケのきのこヨーグルトかけ」(右)のレシピを動画でまとめました。



### サケのきのこヨーグルトかけ



#### ■ 材料・2人分

- サケ…2切れ、酒…大さじ1
- シメジ・マイタケ・エノキダケ…各30g
- オリーブオイル…大さじ0.5、ニンニク…1片
- ヨーグルト…50g、マヨネーズ…小さじ1.5、みそ…小さじ2
- 小松菜…100g

#### ■ 作り方

- ①シメジとマイタケは、石づきを取り小分けにほぐす。エノキダケは、石づきを取り、半分に切る。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて火にかける。みじん切りにしたニンニクを入れて、①を炒めて冷ましておく。
- ③あらかじめ水切り（10分間）をしておいたヨーグルトと、マヨネーズ・みそを合わせ、②と合わせる。
- ④小松菜はゆでて、3cmの長さに切る。
- ⑤耐熱皿にサケをのせて酒をかける。600Wのレンジで1分30秒・裏返して1分加熱する。※火が通っていない場合は、追加で加熱する。
- ⑥器にゆでた小松菜を盛り付け、サケをのせて、その上に③をかける。

サケの代わりに白身魚や鶏のむね肉で作ってもおいしいですよ！



取手市健康づくりキャラクター とりかめくん