

## 新型コロナウイルスに負けないコツ

まだまだ収束の見えない新型コロナウイルス。手洗いやマスクの着用、3密にならないようにして感染を防ぐとともに、万一感染しても重症化にならないように、免疫力を高めておくことが重要です。十分な睡眠・休息、3食バランスのとれた食事、体を温かく保つ習慣をつけることが大事です。

### ✚ 質のよい睡眠

- ①規則正しい食生活・・・規則正しい食生活をして、空腹のまま寝ないようにしましょう。就寝前に脂っこいもの、胃もたれするものを食べるのは避けましょう。
- ②寝室環境・・・快適な寝室環境の下では、夜中の目覚めは減少します。寝室を快適な温度に保つほかに、遮光カーテンや音対策としての絨毯なども有効です。
- ③定期的な運動・・・適度な有酸素運動は寝つきやすくなり、睡眠が深くなります。
- ④就寝前のお酒は逆効果・・・睡眠薬代わりの寝酒は逆効果です。アルコールの作用で一時的に寝つきが良くなりますが、眠りが浅くなり、夜間の目覚めが増えます。
- ⑤就寝前のカフェインは控える・・・就寝 4 時間前からはカフェインの入ったものを控えましょう。寝つきが悪くなる、夜間に目が覚める、睡眠が浅くなることがあります。
- ⑥就寝前の水分の摂り過ぎに注意・・・就寝前に水分を摂り過ぎないようにすると夜間のトイレの回数が減ります。但し、脳梗塞など血液循環に問題のある方は主治医の指示に従ってください。
- ⑦寝床の考え事は避ける・・・寝床での考え事、心配事は寝つきが悪くなり、浅い眠りにつながります。
- ⑧就寝前の喫煙は避ける・・・たばこに含まれるニコチンには精神刺激作用があります。

### ✚ 体を温かく保つ

体温が 1℃下がると免疫力も大きく下がる免疫素歌大幅に低下し風邪や病気にかかりやすくなり治りにくくなります。お風呂で温かく、適温は 38～40℃、肩までつかりましょう。炭酸入り入浴剤も効果があるといわれています。毎日湯船に浸かることをおすすめします。

体を温める食品は発酵食品と根菜類です。

昔から発酵食品は長寿のものとして世界各国で食べられています。発酵を促す善玉菌の作用が腸内を活性化して免疫力を高めます。味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトなどがあります。

根菜類も体を温める効果の高い食材です。生で食べても体温上昇効果があるものと、加熱して食べることで体温を上げる効果があるものがあります。

○生で体を温めてくれる根菜類・・・人参・ショウガ・かぶ・自然薯など

○加熱して体を温めてくれる根菜類・・・ねぎ・大根・れんこん・にら・たまねぎ・ごぼう

### ✚ バランスのとれた食事

#### 《免疫力をアップする食事！4つのポイント》

- ①良質のたんぱく質で粘膜や免疫細胞をパワーアップ
- ②乳酸菌や食物繊維で腸内の善玉菌を増やして腸を元気に
- ③ビタミンA(β-カロテン)で粘膜を強くして喉や鼻をガード
- ④イオウ化合物やビタミンC・Eで免疫力を活性化！攻撃力もサポート！

(参考文献 免疫力を上げる食の本より)

糖尿病の食事療法と同様に基本は、毎食、主食(ご飯、パン、麺類)・主菜(魚介類、肉類、大豆製品、尿う製品、卵など)・副菜(野菜類・海藻類・キノコ類)のそろった食事を心がけ、ゆっくりよく噛んで食べましょう。