



令和2年 12月 14日  
 神奈川県立津久井高校  
 定時制★保健室★

2020年もおわりに近づいています。今年は新型コロナウイルスの影響で変わってしまったことや、我慢しなければいけないことがたくさんあった年でした。そして、新型コロナウイルスは、まだ猛威を振るい始めています。私たち一人ひとりが、ウイルスから体を守る免疫力をアップして、残り少ない2020年を元気に過ごしましょう！！そして・・・来年につなげていきましょう！！

めんえきりよく しょくせいかつ  
**免疫力アップのカギは食生活**

しゅさい  
**主菜：たんぱく質**  
 (肉、魚、大豆食品など)  
**1食あたり中皿1つ分**  
 たんぱく質は筋肉や皮膚、血液など、体を作る素となります。体力をつけたり、抵抗力を高めたりします。

めんえきりよく しょくせいぜんたい  
 免疫力をアップさせるには、食事全体のバランスが大きく関わっています。主食、主菜、副菜をそろえた食事を毎日3回摂るようにしましょう。



ふくさい やさい  
**副菜：野菜**  
**1食あたり小鉢1~2つ分**  
 野菜には、きのこや海藻も含まれます。ビタミン、ミネラルが多く含まれていて、体の調子を整えます。

しゅしょく  
**主食：ごはん(パン)**  
**1食あたり茶碗1杯**  
 ごはんやパンなどの炭水化物を食べることで、体温が上がります。さらに、ご飯は消化がゆっくりなので、長時間 体温を保ちます。

く たくさん しのもの やさい  
 具だくさんの汁物も野菜の小鉢1つ分になります。



ちょうないかんきょう  
**腸内環境がポイント**

たいない めんえきさいぼうの約7割が腸内にあります。そのため、腸内の善玉菌を増やして、悪玉菌を減らし、腸内環境を整えることが免疫力を高めます。

- 善玉菌を増やす食品 → 納豆・ヨーグルト・チーズ・味噌などの発酵食品
  - 整腸作用のある食品 → ミカンやリンゴに含まれるペクチンや乳製品に含まれるオリゴ糖
- 1日あたり、果物は200g、牛乳かヨーグルトは180gを目安に食べましょう！！



めんえきりよくていか  
**免疫力低下のサイン**

- 疲れがとれない
- 食欲低下
- 口内炎ができる
- 肌荒れしている

このような症状があれば、食生活を見直し、適度な運動と十分な睡眠を心がけましょう！

12月21日(月)は冬至です。「かぼちゃ」を食べたり、ゆず湯に入ると風邪をひかないと言われています。