

## 新型コロナウイルス・季節性インフルエンザの同時流行

厚生労働省のホームページでは、『新型コロナウイルス感染症は、今年の夏を上回る感染拡大が生じ、季節性インフルエンザも流行する可能性がある』そうです。ゆえに、より多くの発熱患者が同時に生じ、診察・検査機関にかかりづらくなる事が予想されます。その場合に備え、予防接種などは、早めに受けることをお勧めします。また、新型コロナウイルス感染症などの予防には、小まめな手洗いに加え、免疫力を高めることが重要です。免疫力は栄養・運動・睡眠によって高めることができます。毎日の心掛けでウイルスから身を守りましょう。

## 免疫力アップの4つのカギ

### バランスの良い食事

1日3食、規則正しく、バランスに配慮した食事を心掛けましょう。主食(ごはん・パン・麺類)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品)、副菜(野菜・キノコ・海藻)、牛乳・乳製品、果物、これらがそろってバランスが整います。

### 適度に体を動かす

体を動かして体温上昇を目指しましょう。ウォーキングなどの有酸素運動や筋力トレーニングなど、無理せずできる運動を行いましょう。自律神経のバランスが整い、免疫力を高めるリンパ球を増やす力も高くなります。

### 睡眠の質を高める

起きる時間と寝る時間を一定にする、入浴で体を温める、寝る前にパソコンやテレビ・スマートフォンなどの光を浴びない、といった点に気をつけましょう。まずは1つでも心がけてみてください。質のよい睡眠は、細胞の成長や修復、疲労の回復、自律神経を整えることにもつながります。

### ストレス解消と笑い

これといった趣味などがなく、ストレスを解消できないと思っている方は、空を見上げる、大きく息を吸う、といったプチリラクセスをしてみましょう。口を「あ・い・う・え・お」と、ゆっくり大きく開けて顔の筋肉をほぐし、笑いやすくしましょう。笑うと免疫力がアップし、ストレスが減少します。

### おゆみの中央病院 予防接種関連

新型コロナワクチン(オミクロン株対応)3回目・4回目・5回目接種はインターネットのみで受付いたします。ワクチンはファイザー社2価ワクチン(BA.4-5)のみとなります。

⇒⇒⇒⇒⇒  
予約用  
QRコード  
⇒⇒⇒⇒⇒



### ドック(脳・心臓)・健康診断・ 予防接種のご案内

「早期発見・早期治療」、ご自身の健康状態を見つめ直してみたいかがでしょうか? 部位に特化した検診や、通常健康診断、予防接種につきましては、予約制で受け付けております。

お問い合わせTEL:  
043-300-3355

⇒⇒⇒⇒⇒  
ご案内用  
QRコード  
⇒⇒⇒⇒⇒



## ● 免疫力を高めるおすすめの食べ物と飲み物を ●



**たんぱく質の摂取源になる肉、魚。からだを菌やウイルスなどから守る免疫物質のもとになります。**肉なら、鶏のむね肉やささみ肉、魚なら、アジやサケなどに、たんぱく質が多く含まれています。

**卵、乳製品(牛乳やヨーグルト)、大豆製品は、良質なたんぱく質を手軽に摂れる食品**です。加えて、ヨーグルトの場合は、**乳酸菌**や**ビフィズス菌**も摂ることができます。大豆のたんぱく質は、豆腐、納豆、豆乳などの大豆製品からも摂れます。



**野菜、果物は、ビタミンやミネラルの摂取源になる食品**です。また、野菜や果物は、大豆やきのこ類と同様に**食物繊維が豊富**です。食物繊維は消化されずに大腸に届き、**免疫機能を高める働きがある善玉菌を増やします。**

しいたけ、しめじ、えのき、舞茸、エリンギ、キクラゲなどのきのこ類は、**低カロリーで食物繊維が豊富な食品**です。また、**免疫機能を調節するビタミンD**も多く含みます。



納豆やヨーグルト、甘酒などの**発酵食品**は、**腸内環境を整え免疫機能を調節する乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌を含みます。**これらの菌は腸にたどり着いた後、長期間すみ着くことはないため、**毎日続けて摂り続けるのがおすすめです。**

### ～牛肉としめじのさつと煮～



- 材料(2人分)  
 ・牛ばら肉…140g  
 ・しめじ…1/2株(50g)  
 ・玉ねぎ…1/2ヶ(100g)  
 ・青ねぎ…少々  
 ・和風だし(顆粒) …小さじ1/3(1g)  
 ・砂糖…小さじ2(6g)  
 ・酒…大さじ1(18g)  
 ・めんつゆ(3倍) …大さじ1(18g)  
 ・水 100mL

- ① 牛肉は大きければ食べやすい大きさに切ります。
- ② しめじは根を落とし子房に分け、玉ねぎは5mm程度の千切りにします。
- ③ 鍋にめんつゆ、水、酒、砂糖、和風だしを入れ、沸騰したら玉ねぎ、牛肉を入れて煮ます。
- ④ しめじを加えてさつと煮たら、器に盛り付け刻んだ青ねぎを添えて、出来上がり。

### ～春菊のツナ缶和え～



- 材料(2人分)  
 ・春菊…6～8株(140g)  
 ・ツナ缶(ライト) …1缶(70g)  
 ・ごま油…小さじ2(8g)  
 ・塩コショウ…少々

- ① 春菊は下1～2cmを切り落とし、食べやすい大きさに切って、塩(分量外)を入れたお湯で茹で、好みの硬さになったら、冷水で冷やして水気を絞ります。
- ② ボウルに春菊と軽く油をきったツナ缶、ごま油を入れてよく混ぜ、塩コショウで味をととのえます。

### ～チョコレートプリン～



- 材料(6ヶ分)  
 ・粉ゼラチン…5g  
 ・砂糖…40g  
 ・ココア(プレーン粉末) …大さじ2(40g)  
 ・牛乳…300mL  
 ・生クリーム…100mL  
 ・ホイップクリーム…少々

- ① 粉ゼラチンは、30mlほどの水でふやかしておき、砂糖を加えて電子レンジで1分程度加熱し、よく混ぜて溶かします。
- ② ①に少量のお湯(分量外)で溶かしたココア、牛乳、生クリームを加えて混ぜ、器に流して冷蔵庫で約2時間、冷やし固めます。
- ③ 固まったらホイップしたクリームを添えます。

おゆみの中央病院では、電話での栄養指導も対応しております。  
ご希望の方は、診察時に医師・看護師・管理栄養士にご相談下さい。



引用・出典元: 厚生労働省 感染症情報  
 栃木県宇都宮市保健所 健康増進課  
 Nestle Health Science