

-高齢者総合相談窓口-
小浜地域包括
支援センター

ぱらそる



気温が下がり、湿度も下がるこの季節は様々な感染症が流行しやすくなりますが、皆さまお元気でお過ごしでしょうか？感染症を予防するためには、手洗いうがいに加え、栄養バランスの良い食事・十分な睡眠や休養・適度な運動が大切です。免疫力を高め、今年の冬も元気に乗り切りましょう！

免疫力を高める！

生 活 習 慣

バランスの良い 食事をとる



免疫力を上げるビタミンや腸内環境を整える食物繊維をしっかりとりましょう！



適度にからだを動かす

運動をして体がポカポカしてくると免疫力アップ！激しい運動はストレスがかかり逆効果になるので気を付けましょう。



免疫力を上げる ポイント

質の良い 睡眠をとる



寝る前に湯船につかり、体を温めると睡眠の質がさらに向上！
疲労回復・自律神経を整えましょう。

ストレス解消！ たくさん笑う



笑うことで免疫機能を活性化するホルモンが分泌！免疫力がアップします。

バランスの良い食事で免疫力を高めましょう！

食事は生命維持に必要な栄養素を補給するうえで欠かせないものです。偏った食事は免疫力を低下させる原因の1つになるため、バランスの良い食事を心がけることが重要です。

免疫力を高める食材

栄養成分	代表的な食材	効果
ビタミン A	にんじん、豚・鶏レバー、ホウレンソウなど	粘膜を正常に働かせる
ビタミン C	ピーマン、キウイ、ブロッコリー、レモンなど	免疫細胞の働きを強化する
ビタミン E	かぼちゃ、アーモンド、胚芽油、煎茶など	体が酸化するのを防ぐ
発酵食品	納豆、キムチ、みそ、漬物、ヨーグルトなど	腸内の環境を整える

ビタミンを摂取する際のポイント！

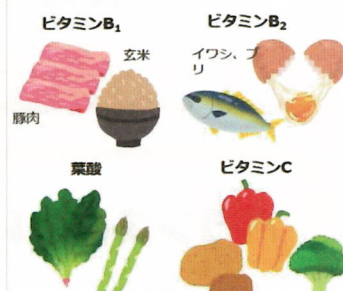
ビタミンは「水溶性」と「脂溶性」の二つに分かれており、それらは調理法によって身体へ取り込まれる量が変わるため、ビタミンは調理法を工夫することで効率よく摂取できるようになります。

脂溶性ビタミン



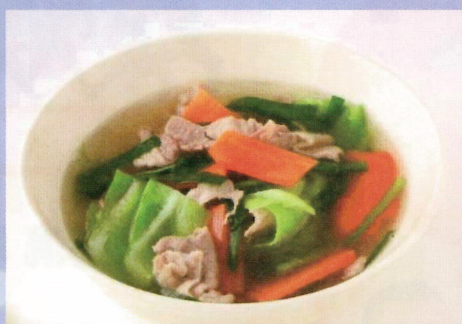
水に溶けにくい
油と一緒に吸収されやすい

水溶性ビタミン



水に溶けやすい
調理損失しやすい

免疫力アップ！ 野菜炒めスープ



脂溶性ビタミンを効果的に
摂取するために、1度炒める
のがポイントです☆

○材料○

- ・豚こま切れ肉
- ・キャベツ、にんじん、にら、玉ねぎなど
お好みの野菜
- ・ごま油 ・水…2 カップ ・塩コショウ…少々
- ・鶏ガラスープの素・しょうゆ…小さじ 1 ずつ

○作り方○

- ① 野菜類を食べやすい大きさに切り、豚肉と一緒にごま油で炒める。
- ② 水と鶏ガラスープの素を加えて強火で煮る。
- ③ 煮立ったら塩コショウ、しょうゆで味をととのえて完成。

水溶性ビタミンはスープごと食べることでしっかり吸収できて
おすすめです！日々の食事作りの参考にしてください♪

小浜地域包括支援センター

宝塚市小浜 4 丁目 5-6 TEL:0797-86-3707 / FAX:0797-83-1123