希望の家　タイムケア事業所　れいんぼう

RAINBOW

れいんぼう通信　　NO.37

発行：令和２年（2020 年）５月７日

編集：希望の家砂川タイムケア事業所「れいんぼう」

〒612-0016　京都市伏見区深草ケナサ町 25-5
砂川小学校内

TEL&FAX：075-645-6099
MAIL：kibou_rainbow6099@yahoo.co.jp

◆ 新年度が始まりましたが・・・

可能な限りご自宅でという依頼にご協力いただき，ありがとうございます。

休校措置が延長され，自粛生活も長くなって生活リズムがずれてしまっているお子様も多数おられると聞きます。早く普段の日常に戻れる事を願うばかりです。スタッフも毎日の検温等，予防に努めてまいります。

さて，右の欄に免疫力を高める食材を掲載させていただきました。
すでにご存じの事かと思いますが，参考までにご一読ください。
コロナウィルスだけでなく様々な感染症から身を守りましょう。

◆ れいんぼう写真館

うまくバランス取っています

お弁当箱を洗いました

伏見稲荷もがらがらです

散歩の途中でちょっとお花見

◆ ウィルスに負けない体つくりを

感染症にかからないようにするためには，手洗いやマスクの着用などウイルスを体の中に入れないことはもちろんですが，免疫力が低くなると様々な病気にかかりやすくなってしまうため，免疫力を高めウイルスに負けない体を作ることも重要です。

そのために大切なのが腸内の環境を整えることです。腸内に約６割あるといわれている免疫細胞の働きを維持するためには，食生活が非常に大切です。免疫力を高める食材を，毎日少しずつでも摂取することが良いとされています。

免疫力を高める主な栄養素・食材は以下の通りです。

①発酵食品：乳酸菌が善玉菌の活動を活発にして，菌が腸内に進入するのを防いだり悪玉菌の増殖を抑え，腸内環境を良くする。

食材：味噌・納豆・ぬか漬け・キムチ・ヨーグルト・チーズなど

②食物繊維：便秘を予防したり，善玉菌がすみやすい環境を整えたりする。

食材：野菜・きのこ・海藻類・大麦など

③ビタミンエース（ACE）

・ビタミンA(β－カロテン)：口や鼻，皮膚などの粘膜を菌やウイルスから守る。

食材：緑黄色野菜，豚や鶏のレバーなど

・ビタミンC：コラーゲンの生成に不可欠で，皮膚や粘膜，血管などの健康維持に役立つ。

食材：野菜や果物，芋類など

・ビタミンE：血流の流れを良くしたり，体の老化を防いで細胞を若々しく保つ。

食材：ナッツ類・アボカド・カボチャ・うなぎなど

また，新型コロナウィルはエンベロープウィルスです。エンベロープウィルスに有効な栄養素は**ビタミンD**と言われています。

食材：サケ・サンマ・イワシ・カツオ・マグロ・カジキ・ブリ・サバなど・キクラゲ・干し椎茸など・さつま揚げ・卵黄などにも多く含まれます。

免疫力を高める効果のある栄養素・食材を意識しながらバランスよく食べることが大切です。その他にも、適度な運動やストレスを溜めない・十分な休息や睡眠を取るということも大切です。

ウイルスに負けない体作りを心がけ・感染症にかかることなく健康な生活を送っていきましょう！