

食事のできる感染予防とは？

栄養管理部 栄養管理室長

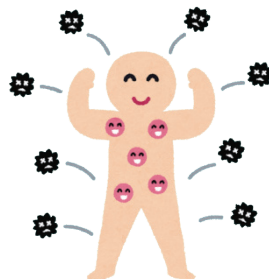
はしもと きょうこ
橋本 今日子

2020年は、新型コロナウイルスが流行したことから、皆さんも免疫という言葉をよく耳にするようになったと思います。

しかし、特定の栄養素や、食品を過剰に摂っても免疫力や抵抗力が高まるわけではありません。いろいろな食品から構成される栄養バランスのとれた食事を継続的にとることが大切です。免疫機能を低下させないことで、感染症の予防に役立つ食事を「予防めし」と題し、この夏、全国の栄養士・管理栄養士が1300以上のメニューを考案しSNS（Instagram）で発信するという活動を行いました。

注目した栄養素は以下の10種類です。

- | | |
|--------|---------------------|
| ◇タンパク質 | ◇ビタミンD |
| ◇食物繊維 | ◇ビタミンE |
| ◇カルシウム | ◇ビタミンB ₁ |
| ◇鉄 | ◇ビタミンB ₂ |
| ◇ビタミンA | ◇ビタミンC |



Y O B ō M E S H I

produced by
公益社団法人日本栄養士会

どの栄養素も珍しいものではなく、普段の私たちの食事に含まれる栄養素です。今回考えられたメニューは簡単にできるものばかり。ぜひ一度、インターネットで「予防めし」を検索していただいて、毎日の食卓の参考にしていただければ幸いです。