



# ねずみっ子 だより

No.  
16

## 免疫力を高めるためにバランスの良い食事と睡眠が大切

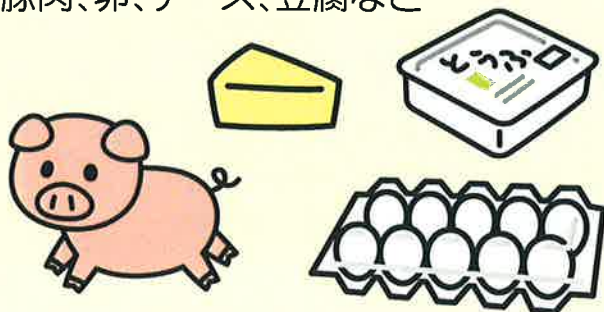


新型コロナウイルスに苦しめられた日々は、感染症対策や新しい生活様式を考える機会にもなりました。一刻も早い終息を願っていますが、免疫力を高めて罹患した場合でも身体のダメージを小さくすることを考えていきたいと思ひます。

### 免疫力をアップする食品とは？

#### ①良質のたんぱく質 (粘膜や免疫細胞をパワーアップ)

豚肉、卵、チーズ、豆腐など



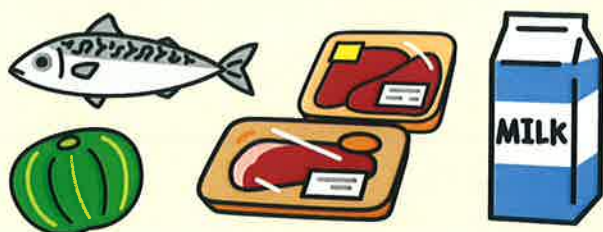
#### ②乳酸菌や食物繊維 (腸内の善玉菌をふやして腸を元気に)

ヨーグルト、バナナ、おから、人参やごぼう等の根菜類、海藻類など



#### ③ビタミンA (粘膜を強くして喉や鼻をガード)

レバーや肉類、ぶり、いわし、牛乳、緑黄色野菜など



#### ④イオウ化合物やビタミンC、E (免疫力を活性化。攻撃力もサポート)

玉ねぎ、にんにく、らっきょう、ニラ、大根、キャベツ、わさびなど



免疫力は全身からつくり出されます。その身体をつくっているのが食事です。毎日のバランスの良い食事から十分な栄養を摂りましょう。

# 「寝る子は育つ」

健康を保つために食事が大切であることと同時に、良質な睡眠の確保も欠かせません。

## 睡眠はなぜ大切なのでしょう？

スタンフォード大学医学部教授の西野精治先生は、睡眠には下の5つのミッションがあると言っています。

- ① 脳と体に「休息」を与える
- ② 「記憶」を整理して定着させる
- ③ 「ホルモンバランス」を調整する
- ④ 免疫力を上げて病気を遠ざける
- ⑤ 「脳の老廃物」をとる



④にもあるように睡眠をとることで免疫力も上がるとされています。世界のデータでは、日本人は大人も子どもも睡眠が不足しているそうです。

### 良質な睡眠をとるために

- ・毎日できるだけ同じような時間に寝る。
- ・入浴は寝る1時間前、無理であれば30分前にぬるめのお風呂に入る。
- ・寝る前のパソコンやスマホは、ブルーライトの影響で脳を興奮させて眠れなくなるそうです。就寝前はテレビも見ない。

他にも部屋を真っ暗にする、絵本の読み聞かせをするなど、各ご家庭で「ねんねルーティン」を設定することで、眠りへ入るサイクルをつくっていくことも大切でしょう。

## ～免疫力は私たちの元気を支えています～

- 1) 細菌やインフルエンザなどのウイルスが侵入しないようにガード。感染したとしても素早く攻撃!
- 2) 傷口から侵入しようとする細菌をブロックして化膿防止。皮膚の再生を促して回復させる!
- 3) 食べ物と一緒に侵入しようとする細菌をバリア! 食中毒を予防! お腹の調子をキープする。
- 4) 細菌やほこりを皮膚に寄せ付けない!
- 5) 全身の粘膜を丈夫に保つことで細菌の侵入を防止!
- 6) 異物に対して適度に反応!
- 7) 病原体を退治して、栄養を適切に利用出来るから、いつも元気!



### ～この免疫力を支えるのが～



バランスの良い食事



清潔



適度な運動



睡眠・休息



保温・保湿



前向きな気持ち笑顔

免疫力は、全身から作り出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食事。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞のエネルギーや補助する仲間達を助けましょう!

世界中が困難に直面していますが、助け合いや譲り合い、励まし合うことなどから、社会生活の中で温かい絆が深まることを願ってやみません。感染症にかかった人を誹謗中傷するようなことはしないで、ウィズ・コロナの時代を生きていきたいと思えます。