

## 免疫力を高める生活習慣

まだまだ新型コロナウイルス終息の兆しが見えない状況が続いています。長いお付き合いとなり、つつい感染対策が疎かになりがちですが、うがい・手洗い・密を避ける等の対策を徹底したいですね。この基本的な対策の他に私たちができることは、「免疫力を高める生活習慣」ではないでしょうか。今回は基本的な生活習慣である食事・運動・睡眠の部分に焦点を当てて、分かりやすくお伝えしたいと思います。

### ◎食事

お手軽なインスタント食品やテイクアウト等、偏った食事を続けてしまうと、必要な栄養素が不足し、体調不良が起こりやすくなります。

☆主食・主菜・副菜の3つのお皿を揃えましょう☆

**主食**  
ごはん・パン・麺類等  
炭水化物を多く含み  
エネルギーの源になる

**主菜**  
肉や魚・卵・大豆等  
たんぱく質を多く含み  
筋肉の源になる

**副菜**  
野菜・海藻・きのこ等  
ビタミンや食物繊維を多く含み  
体の調子を整える

**ポイント**  
3つのお皿を揃えることで、色々な栄養素を摂ることができます。毎食準備するのは大変！という時は、缶詰やカット野菜等を活用し、栄養バランスを意識してみましょう。

欠食をしない  
規則正しく3食摂ることが大切です。エネルギーゼリー等準備しておくのも◎

野菜料理は先に  
野菜やキノコに含まれる食物繊維は血糖値の上昇を緩やかにしてくれます。

おやつは時間と量を決める  
自宅にいる時間が長いと、つい手が出てしまいがちです。日中の時間帯に食べる・エネルギーの少ないものを選ぶ等、注意が必要です。

### ◎運動

外出できなくても、仕事中や自宅でできる運動を意識し、活動量を増やしましょう。

**家事をする**  
掃除・洗濯も立派な運動です。おうち時間を有効に使い、自宅もキレイに！！

**歩数を意識する**  
万歩計をつける・階段を使う・駐車場は遠くに停める等  
目指せ！+1000歩！

**スクワットをする**  
デスクを立つ際に・休憩の前後に・テレビを見ながら等  
まずは10回から始めましょう

**つま先立ちをする**  
立ち仕事の間に・トイレに立った際に  
ふくらはぎを引き締めましょう

### ◎睡眠

睡眠は、ストレス解消や体の機能の維持等、大切な役割をしています。まとめて6時間以上の睡眠を取るよう心がけましょう。

☆ぐっすり眠る **ポイント** ☆

○朝目覚めたら、太陽の光を浴び、朝食を食べましょう。

○日中はなるべく体を動かしましょう。

○入浴は就寝2時間前に済ませ、毎日同じ時間に就寝しましょう。

まだまだ暑い日が続きそうですが、風邪にもコロナにも負けないよう、体の調子を整えましょう。

作成：公益財団法人 宇都宮市医療保健事業団(令和3年9月)