

睡眠の質を高める

- 習慣的に運動する
- 就寝の2～3時間前に入浴する
- 就寝前はコーヒーなどカフェインが含まれる飲み物は控え、喫煙や飲酒はしない
- 就寝前のスマートフォン利用やテレビの視聴は控える



規則正しい生活

- 朝の起床時間、夜の就寝時間、食事の時間を規則正しくする
- 体内時計を調整するため、朝起きたら自然の光を部屋の中に取り込み、就寝時間を統一する

ストレスを溜めない

- 気持ちが落ち込む、イライラする、眠れない、食欲がない、疲れやすいといったストレスのサインに気付いたら、十分に休養を取ったり、気分転換をしたりするなど早めにセルフケアをする
- 自分のストレス解消法を見つける

休養

食事

栄養状態が悪いと免疫力が低下するため、1日3食のバランスの良い食事を取りましょう



運動

運動をすると体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。日常生活の中でこまめに体を動かすことを意識しましょう



特集 感染症から身を守るために

# 免疫力を高めよう

毎年寒い季節になると、インフルエンザなどのさまざまな感染症が流行します。それに加え、ことしは新型コロナウイルス感染症の影響も懸念されています。このようなことから身を守るためには、通常の感染予防だけでなく、感染症にかかっても重症化しないように一人一人が「免疫力を高める」ことが大切です。今回の特集では、免疫力を高める生活のポイントや自宅で簡単にできる運動方法、食事のバランスが整ったレシピなどを紹介しますので、皆さんもぜひ取り組んでみませんか。

なぜ感染症は冬に流行するの？

一般的な風邪をはじめ、季節性インフルエンザやノロウイルスなどによる感染症は毎年冬に多く流行しています。例えば季節性インフルエンザは、毎年9月ごろからはやりだし、12月から1月ごろにかけて最も多く流行します。

冬に感染症が流行する理由は、「気温」と「湿度」に関係があります。細菌やウイルスは低温・低湿度を好むため、冬になると長く生存し、感染力が強くなります。また、外気の乾燥に加え、冬は夏に比べると水分を取る機会が少なくなるため、のどや気管支の粘膜が乾燥し傷みやすくなり、感染しやすくなります。

感染症を予防するためには、まずは「手洗い・うがい」「マスクの着用」「3密（密閉・密集・密接）を避ける」などを徹底した上で、冬は加湿器やエアコンなどで湿度や室温を調整し、衣類の調節や入浴などで体を冷やさないようにすることを心がけましょう。また、こうした日頃の予防に加え、外から体内に侵入してくるウイルスに対し、身体を守るために戦う「免疫力」を高めていくことも大切です。

「休養」「運動」「食事」で

免疫力を高める

免疫力が低下していると、身体を若々しく健康に保つ免疫機能が十分に働かず、病原菌やウイルスなどの感染症にかかりやすく、重症化しやすくなります。特に高齢の人や妊婦、乳幼児など、免疫力が低下しやすい人もいるため注意が必要です。

現代の生活では、睡眠不足や疲労、ストレスなど、免疫力を低下させる要因がたくさんあります。しかし、日頃の生活習慣を意識して見直すことで、免疫力を高めることができます。

そのポイントとして、質の良い睡眠を十分に取ったり適度にリラックスしたりして自律神経を整える「休養」や適度な「運動」、バランスの良い「食事」の3つを意識して、感染症から身を守りましょう。

また、ワクチンがある疾患（インフルエンザ等）には、流行時期の2～3週間前に予防接種を受けておくことで重症化抑制などにもつながりますので、冬に向けてしっかりと対策を行きましょう。次ページ以降では、自宅で簡単に取り組める「運動」やバランスの良い「食事」の取り方を紹介します。

# 自宅で運動にチャレンジ!

免疫力アップのためには、血液やリンパの流れを良くして、体が本来持っている免疫細胞を全身で活発に働かせることが大切です。また、筋肉の元であるアミノ酸は免疫細胞が活動するエネルギーにもなります。活動量が少ない生活ほど免疫力は低下しやすくなりますので、筋力アップトレーニングで筋肉量を増やしていきましょう。

運動前には軽いストレッチを行い、続けて筋トレを行い筋肉に刺激を与えます。さらに、血液の流れを促すような運動を行い、栄養物質や免疫細胞を体の隅々まで届けます。これを数分繰り返します。短時間でできますし、食べ過ぎの人にもおすすめです。



健康運動指導士  
末永 貴久 さん

## ワンポイントアドバイス

- それぞれ 30 秒間ずつ行い、筋トレと血流を促す運動を繰り返します。回数は体力に合わせて行いましょう
- 体力に応じ、無理のない範囲で 1～3 セットぐらいを目安に行いましょう
- 筋トレ中は息を止めないように、声を出して数を数えましょう

### お尻から背中までを鍛える運動



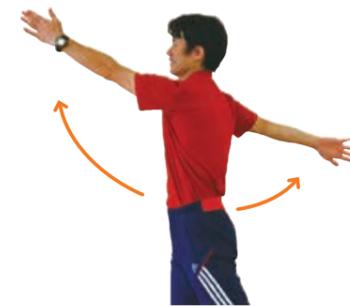
お尻をしっかり持ち上げた状態から、5 秒ほどかけてゆっくり下ろします。背中、お尻、太ももの裏側に力が入っていることを意識します

### 肩甲骨を動かしましょう



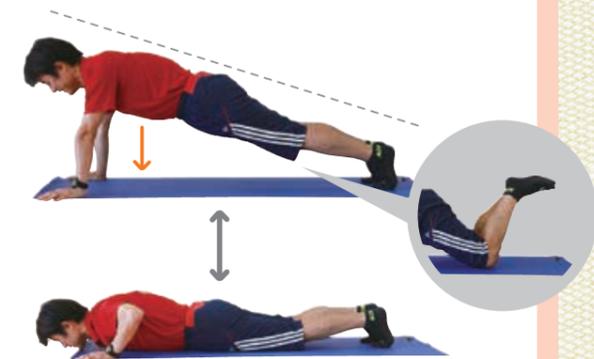
腕を上には伸ばし、肘が体の後ろ側にくるイメージで肘を曲げて下ろします。続けてまた伸ばし、繰り返します

### 大きく腕を前後に振る運動



腕を伸ばし、リズムカルに前後に腕を振ります。血液が指先まで流れていくイメージで行いましょう

### 腕と胸をゆっくり動かしましょう



腕立て伏せの体勢から、5 秒ほどかけてゆっくりと床へ体を下ろしていき、床に胸が着いたら、一気に腕を伸ばします。きつい人は膝を着く体勢でも大丈夫です

### 足全体の筋肉を鍛えましょう



前後に足を開いた状態から、5 秒ほどかけてゆっくり上体を下ろしていきます。膝が着いたら一気に上げます。3 回ほどしたら、前後の足を入れ替えます

### 太ももを意識して足こぎしましょう



立った状態で、自転車をこぐように足を回転させます。5 回ほど回転させたら足を替え、繰り返します

### ゆっくりと倒れながらお腹の筋肉を鍛える



上体を起こした状態から、5 秒ほどかけてゆっくり倒れていきます。起こすときは勢いを付けても、手で押し上げて大丈夫です

## サバ缶ドライカレー



### 材料(2人分)

味付サバ缶	100g	A	酒	大さじ 1
玉ネギ	100g		みそ	9g
ニンジン	50g		トマトケチャップ	9g
カボチャ	60g		油	大さじ 1/2
ショウガ	5g		カレー粉	大さじ 1/2
ニンニク	5g			

### 作り方

- ①玉ネギ、ニンジンは粗いみじん切りにする。カボチャは細切りにし、ショウガとニンニクはみじん切りにする。Aは混ぜ合わせておく
- ②油を熱したフライパンにショウガとニンニクを入れて弱火で炒める。玉ネギ、ニンジン、カボチャを順に入れて中火で炒め、しんなりするまで火を通す
- ③②にほぐした味付サバ缶を汁ごと入れ、汁気がなくなるまで炒め煮る
- ④③にカレー粉を加えて炒め、さらにAを入れて混ぜ、炒め煮る

### ポイント

手軽な缶詰を使ったドライカレーです。サバは好みの大きさにほぐしてください。ご飯を足すと「主食・主菜・副菜」がそろいます

### 1人分の栄養価

熱量	176Kcal
たんぱく質	9.4g
脂質	7.3g
カルシウム	138mg
食塩相当量	1.3g

## ヘルシーシチュー



### 材料(2人分)

鶏もも肉(皮なし)	140g	A	油	小さじ 1
塩	1g		水	200ml
ニンジン	60g		顆粒コンソメ	2g
ジャガ芋	80g		牛乳	200ml
玉ネギ	80g		片栗粉	大さじ 1
ブロッコリー	80g		こしょう	少々

### 作り方

- ①鶏もも肉は一口大に切り、塩で下味を付ける
- ②ニンジンとジャガ芋はそれぞれ1cm厚さのいちょう切りに、玉ネギは2cm角に切る
- ③ブロッコリーは小房に分けてゆでる
- ④鍋に油を入れて熱し、鶏もも肉、ニンジン、玉ネギ、ジャガ芋の順に炒める
- ⑤④に水と顆粒コンソメを入れて煮立てる。あくを取り、ふたをして弱火から中火で10～15分煮る
- ⑥⑤を入れ、Aをよく混ぜて加える。とろみが付いたらこしょうで味を調える

### ポイント

市販のルーを使用するより油・塩分が控えめです。ご飯を足すと「主食・主菜・副菜」がそろいます

### 1人分の栄養価

熱量	264Kcal
たんぱく質	19.8g
脂質	9.8g
カルシウム	151mg
食塩相当量	1.1g

## 栄養士さんおすすめレシピ

## 食事のバランスを整えましょう!

体内では、何十種類もの栄養素が関連して助け合い、お互いにいろいろな働きをしてチームで働くことによって正常な状態を保っています。免疫力をアップするためには、特定の食品だけを取り入れるのではなく、いろいろな食品を食べることが大切です。

食事のバランスを簡単に整えるコツは、「主食・主菜・副菜」をそろえること。「主食・主菜・副菜」と聞くと、1食の中で3品以上準備しないといけないと思われがちですが、実は1品でも全てをそろえることができます。

ここでは、1品で「主菜・副菜」または「主食・主菜・副菜」がそろう料理のレシピを紹介します。塩分やカロリーが控えめで、できるだけ簡単に作れるように考えられていますので、どうぞお試しください。

主食	
主菜	
副菜	

※食品の分類は食事バランスガイド(農林水産省HP)から引用。

## 手作りハンバーガー



### 材料(2人分)

玉ネギ	30g	油	小さじ 1	
パン粉	10g	マヨネーズ	大さじ 1	
低脂肪牛乳	25ml	砂糖	小さじ 1/2	
合いびき肉	100g	ハンバーガー用		
A	卵	1/2 個	パン	2 個
	塩	1g	トマト	60g
	こしょう	少々	レタス	20g
	ナツメグ	少々		

### 作り方

- ①玉ネギはみじん切りにし、耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジ(600w)で2分加熱し、冷ましておく
- ②トマトは輪切りにし、レタスはパンの大きさをくらいにちぎる
- ③パン粉に低脂肪牛乳を加えてしっとりさせる
- ④合いびき肉に①③とAを加え、粘りが出るまで混ぜる
- ⑤④を人数分に分け、薄く丸く形を整える
- ⑥油を熱したフライパンで⑤を焼く
- ⑦マヨネーズと砂糖を合わせる
- ⑧パンにトマト、レタス、マヨネーズ、⑥をはさむ

### ポイント

### 1人分の栄養価

熱量	390Kcal
たんぱく質	17.8g
脂質	18.2g
カルシウム	57mg
食塩相当量	1.6g

ハンバーガーは前日の残り物や市販の物を活用すると時短になります。脂質を減らすため、低脂肪牛乳を使用しています