

感染症予防には手洗いやアルコール消毒などのほか、自身を守る免疫力を高めることも大切です。ここでは普段の生活習慣でのポイントを紹介します。

しっかり休養をとろう

睡眠は、疲労回復や栄養の吸収を高める効果があり、免疫力を上げることができると考えられています。一方、睡眠不足になるとストレスを感じた時と似たホルモンが分泌され、免疫力を下げてしまいます。しっかり睡眠や休養をとり免疫力を高めましょう。

適度な運動をしよう

免疫細胞は体温が上昇すると活動が活発になることが分かっています。そこで、適度な運動が効果的です。適度な運動は体を温めるだけでなくストレスの解消にもつながります。

バランスのとれた食事をしよう

主食、主菜、副菜のそろった「一汁三菜」を毎日の食事の基本としましょう。栄養バランスのとれた食事は免疫の働きも良くします。以下のレシピなども参考にしてみてくださいはいかがでしょうか。

不足しがちな野菜をとって食事バランスを整えよう!

食生活改善推進員の 野菜たっぷりシューマイ



★お好みでポン酢とからしを添えて

材料(2人分)

小松菜…1/5束
玉ねぎ…1/8個
ショウガ…小さめ1/2かけ
鶏ひき肉(胸)…80g
キャベツ…1枚
シューマイの皮…1/2パック

A
しょうゆ…小さじ1
ごま油…小さじ1
酒…小さじ1
片栗粉…小さじ1

作り方

- ① 小松菜、玉ねぎ、ショウガはみじん切りにする
 - ② 鶏ひき肉にAをよく混ぜ、そこへ①を加えさらに混ぜ、10個に丸める
 - ③ シューマイの皮は半分に切ってから2～3mm幅の千切りにし、バットに広げる
 - ④ ②を③に入れて表面に皮をつける
 - ⑤ 蒸気の立った蒸し器*に一口大にちぎったキャベツを敷き、④を並べ10分間蒸す
- ※深めの鍋に水を張ってお皿で台を作ると蒸し器の代用ができます

食生活改善推進員とは?



「私達の健康は、私達の手で」を合言葉に、食を通じた健康づくりのボランティアとして活動する食生活改善推進協議会に所属し、全国で15万人、津市では現在約360人が活動しています。「食改さん・ヘルスメイトさん」と呼ばれ、地域の保健センターや公民館で、野菜たっぷり・減塩メニューの紹介や健康づくりのための啓発活動を行っています。