

“感染症に負けない健康づくり”

～Vol.3～

阿見町 健康づくり課



皆さま、こんにちは。

感染症の拡大が続き、外出自粛などで生活習慣の乱れや心身のストレスが大きくなっている方も多いと思います。今号でも、皆様が元気に過ごすための生活習慣のポイントについてお伝えしていきますので、ぜひ参考にしてください。

季節の変わり目で、寒暖差の大きい日が多くなっています。体調を崩しやすくなりますので、今一度気を引き締めて感染症対策に努めていきましょう。

運動で免疫アップ!

ウォーキングは、いつでも手軽にはじめられる運動です。体力に合わせて、まずは楽しみながら歩くことをおすすめします。

○ウォーキングの効果

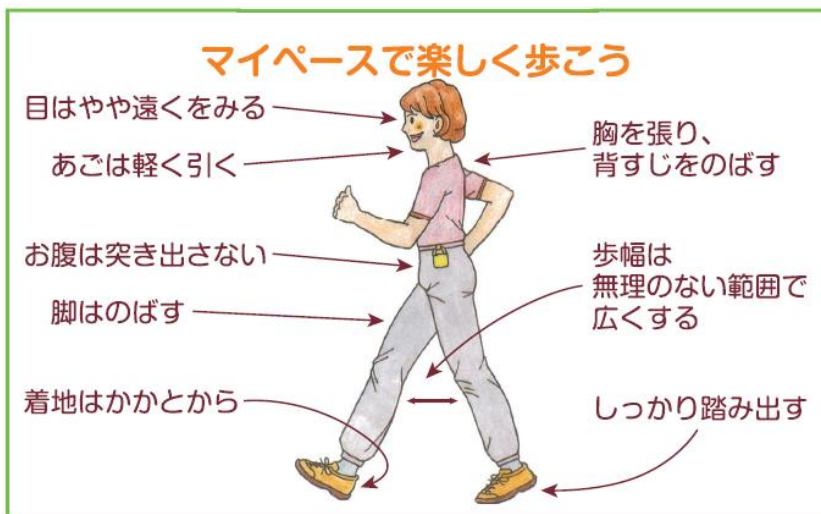
1. 気分転換になる
2. 持久力が上がる
3. 免疫機能があがる

○ウォーキングを行うときには

- ・ 天気が悪いときや、足腰が痛いときなど、いつもと調子が違うな、と思ったら無理をしないで、その日は「家の中でもできる運動」に変更してください。
- ・ 他の人との距離を取り、人混みが少ない場所・時間帯がおすすめです。
- ・ ウォーキングの前後には、背伸び、上半身をひねる、腰回し、足首回し、ふくらはぎのストレッチなどを行いましょう。
- ・ こまめな水分補給を。

○理想的な歩き方

- ・ はじめは歩き方を意識せずに、リラックスして楽しく歩きましょう。
- ・ ウォーキングに慣れてきたら、歩き方を意識!



○「元気アップリ! いばらき」

(茨城県公式アプリ 無料)



歩数が記録できます。県産品の抽選に応募できるポイントも貯まります。

○「歩こうマップ」



町運動普及推進協議会作成の町内のウォーキングコースです。公民館に置いてあります。

口腔ケアで免疫アップ!

お口が健康でないと、摂取できる食品の種類が少なくなり、栄養不足となって免疫力が低下してしまいます。お口を綺麗にして、免疫力を保ちましょう。

セルフケアとフロケアで予防歯科!

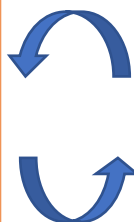
セルフケア

- ・食後の歯みがきは必ず行いましょう。
- ・歯間フロシを活用しましょう。歯と歯の間の部分の汚れ(歯こう)を落としましょう。
- ・歯ぐきの状態をよく観察しましょう。出血や腫れなど、気になる症状がある場合は受診しましょう。
- ・喫煙は歯周病の原因になります。受動喫煙でも、歯周病になってしまいますので、**禁煙をめざしましょう。**



フロケア

- ・歯周病の早期発見のために、1年に1回は**歯科健診を受けましょう。**
- ・歯科専門家の指導を受け、歯を正しくみがけているか確認しましょう。



食事で免疫アップ!

免疫を高めるためには、栄養バランスのよい食事を取り、腸内環境を整えることが大切です。1食の中に「主食」(ごはん、パン、麺など)、「主菜」(肉、魚、卵、大豆製品)、「副菜」(野菜、きのこ、海藻類)を含むようにするとバランスがよくなります。

免疫細胞の主な成分である、肉、魚、卵、大豆製品などの「たん白質」や、腸の働きを促進する「食物繊維」を多く含む野菜やきのこ類を意識してとるようにしましょう。

不足しがちな野菜類をとるコツ <1日に小鉢5皿分の野菜料理(350g)をめざしましょう!>

- ・カット野菜、冷凍野菜の活用
- ・生で食べるより加熱調理をして
- ・外食では1品料理よりも定食を選択



野菜たっぷり! 免疫アップレシピ

小松菜と生しいたけのごまみそ和え

(材料 4人分)

小松菜	240g	
生しいたけ	60g(4個)	
白すりごま	大さじ2	
A みそ	大さじ1	
砂糖	大さじ1・1/3	

- 1、小松菜は3~4cmの長さ、しいたけは軸を切り、5mm幅に切る。
- 2、小松菜をゆでる。水にさらしてよく絞る。しいたけもゆでて水気を切っておく。
- 3、Aを合わせて、ゆでた野菜と和える。

ひじきとツナときゅうりのサラダ

(材料4人分)

芽ひじき(乾)	7g	
ツナ缶	小1缶	
きゅうり	1本	
塩	小さじ1/3	
レモン汁	大さじ1・1/3	
塩	小さじ1/3	
こしょう	少々	

- 1、ひじきは水に浸して戻す。ゆでてざるにあげる。
- 2、きゅうりは縦半分になり、斜め薄切りにして塩をふり、もんで水気を切る。
- 3、ボウルに1と2、ツナ缶を入れてレモン汁、塩、こしょうを加え全体を混ぜ合わせる。

[お問い合わせ]

阿見町 健康づくり課(総合保健福祉会館「さわやかセンター」内) 電話 029-888-2940

