



インフルエンザ予防と食事

めんえききのう ささ しょくじ せいかつしゅうかん
～免疫機能を支える食事と生活習慣～

インフルエンザは どんな病気?



インフルエンザウイルスに感染することによって引き起こされる感染症です。
主に飛沫感染(咳やくしゃみなどで飛び散った飛沫を介して広がる)や
接触感染(ウイルスがついた物や手に触れること)によって感染します。
発熱や喉の痛み、咳、倦怠感などの症状が見られます。今年は例年より早く
流行が始まっているため、今のうちからできる対策を取りましょう。
食事では、一日3食バランス良く食べることが大切です。必要なエネルギー
と栄養素を取り、免疫機能を支えるからだを目指しましょう。

◎規則正しい食生活を続けましょう◎

インフルエンザの予防には、1日3食、主食・主菜・副菜を毎食揃え、栄養バランスのとれた食事を続けることが大切です。
食事を抜いたり、偏った食生活が続いたりすると、必要なエネルギーや栄養素が不足し、免疫機能が低下する可能性
があります。特定の食品に偏るのではなく、様々な食品を組み合わせることを心がけましょう。毎日の食生活を整え、
健やかな状態を保つことが感染症への備えに繋がります。

主食

エネルギーのもとになる
ご飯・パン・麺などに多く含まれる
炭水化物は、体を動かすエネルギー
源です。1日3回の食事に取り入れる
ようにしましょう。

主な食品
ご飯・パン・パスタ
そば・うどん

主菜

からだをつくるもとになる
肉・魚・卵・大豆製品があり、タンパク質
が多く含まれます。タンパク質は、免疫抗体
の材料になります。1品取り入れることを
意識してみましょう。

主な食品
肉・魚・卵
大豆製品(豆腐、納豆)

副菜

からだの機能を調整するもの
野菜・きのこ・海藻などに含まれるビタミンや
ミネラル、食物繊維は、からだの調子を整える
働きがあります。色の濃い野菜や旬の食材を
取り入れながら、食べるようにしましょう。

主な食品
野菜・きのこ
海藻(わかめ、ひじきなど)



◎食事のほかにできる対策◎

手洗い・うがい

指先、指の間、爪の間、親指の付け根、手首は、
洗い残しが多くなる部分とされています。
特に注意しながら、丁寧に洗いましょう。

十分な睡眠

十分な睡眠をとることは、免疫に関わる機能の働きを
高め、感染症のリスクを下げるとされています。
推奨時間:6時間以上(成人)

マスクの着用

人混みや換気の悪い場所では、感染のリスク
が高くなります。鼻と口をしっかりと覆いすぎ間
無く着用することが大切です。

バランスの良い食事と規則正しい食生活で、インフルエンザを予防しましょう。