



新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の感染拡大により、運動不足や生活のリズムが変わることで健康への影響が心配されます。ひとつは**肥満**の人がCOVID-19に感染すると重症化するリスクが高くなることが分かってきたことです。肥満以外にも、**糖尿病**、**心臓病**、**腎臓病**といった**基礎疾患**があること、**高齢**や**喫煙歴**があることなどが危険因子になります。**脂肪肝**をはじめとする**生活習慣病**を予防・改善すること、悪化させないことが大切になってきます。

コロナに負けない身体づくり

生活リズムを整えることが免疫力を高める
＝ウイルスから身を守る！事につながります

食事

食事で免疫力を維持・向上するための4つのポイント

①腸内環境を整える

ヨーグルト、納豆、味噌、漬物、チーズなどの「発酵食品」は乳酸菌が含まれており、便通の改善だけではなく、コレステロールの低下や、免疫力を高めるなど様々な役割を果たしています。



③ビタミン・ミネラルを摂ろう

たんぱく質と合わせて一緒に摂ると、より良いです。免疫細胞を強化してくれたり、免疫システムの作用に重要な役割をしているからです。野菜・果物・海藻類・乳製品やナッツ類に多く含まれます。



②たんぱく質をしっかり摂ろう

エネルギー源になったり、筋肉や内臓をつくることは知られています。実は食事から摂ったたんぱく質は免疫細胞の材料にもなるため、不足すると免疫力の低下を招きます。たんぱく質は、肉・魚・卵・大豆製品・乳製品に豊富に含まれているので積極的に食事にとりいれましょう。

④①～③を意識しつつ、バランスの良い食事を3食摂りましょう

仕事の時間が不規則な方は、食品の数を増やす事から始めましょう。

運動

感染予防のために、免疫を高める「運動」が有効です。

感染予防だけでなく、持病がある方の運動不足による病気の悪化、新たな病気リスクが高くなる「二次健康被害」の予防も重要となります。

気軽に始められる「ウォーキング」



年齢に関係なく誰でも簡単に始められるウォーキングは、筋力アップ、心肺機能の強化、血行促進、肥満解消など、様々な効果が期待できる優れた運動です。ぜひ日ごろからたくさん歩くことを心がけましょう。

1日の目安	男性	女性
成人の目標	9,200歩	8,300歩
高齢者の目標	6,700歩	5,900歩

*「自宅でできる筋トレ・骨トレ」は裏面の用紙をご覧ください。

睡眠

良質な睡眠で得られる様々なメリット

○ストレスからの回復

脳を休め自律神経の働きが整うため、ストレスからの回復が促進されます。

○免疫力の向上

血行が促進され、身体が持つ病気や病原体への抵抗力や免疫力を高める働きがあります。

○体内の修復・回復・代謝を促す

睡眠の環境を整え、テレビを見ながら、スマホを触りながら寝るのは、今日から控えましょう！

