

# インフルエンザについて

毎年、秋冬になると必ず流行するインフルエンザ。

日ごろから、予防を心掛ける事が大切です。

規則正しい生活、バランスのよい食事、十分な睡眠で免疫力を高める事が重要です。その中で食事に注目すると①タンパク質を多く含む肉・魚・卵。②ビタミン、ミネラルが豊富な野菜や果物をまんべんなく食べる。またウィルス侵入を防ぐには身体を温める事も大事です。鍋やスープなどは体を温め、野菜や水分も簡単にしっかり摂れるので、これからの時期におすすめです。魚にはインフルエンザを予防するビタミン D が豊富に含まれており、ウィルスを撃退するのに役立つといわれています。ビタミン D は太陽に当たる事により皮下で生成され「サンシャインビタミン」とも言われている大切なビタミンです。しかし、夏に作ったビタミン D は、残念ながらそのまま冬まで体内に蓄えて置くことは出来ません。こまめに日光に当たり、魚を食べてビタミン D を補いたいものです。これから冬本番を迎えインフルエンザに負けない身体作りで、寒い冬を乗り切りましょう。

介護職員