



★免疫力を高めよう★

冬は、風邪やインフルエンザ、胃腸炎など、様々な感染症が流行してきます。免疫力(ウイルスかなどから体を守る力)が高いほど、感染症にかかりにくいと言われていますが加齢に伴い低下してくるため、食事で免疫力を高めていきましょう。

《免疫力を高める食事のポイント》

① 1日3食バランスよく食べよう。

欠食や食事の偏りは免疫力を低下させます。1日のうち2食以上は、主食+主菜+副菜の揃った食事を心がけましょう。



② 筋肉維持のため たんぱく質をとろう!

筋肉は体温を保持する働きがあり、免疫力は体温が36.5℃以上で活発に動き、1℃下がると30%下がると言われています。筋肉を作る材料となるたんぱく質をとりましょう。

《たんぱく質の多い食品》



③ 腸内環境を整える!

免疫力の60~70%は腸で作られているため、腸内環境を整えると免疫力UPにつながります。腸によい食品をとりましょう。

《発酵食品》

《食物繊維》



④ 免疫力を活発にするビタミンCをとろう!

活発にするほかにも、皮膚や粘膜を丈夫にしてウイルスなどの侵入を防ぐ働きがあります。

《ビタミンCが多い食品》



緑黄色野菜や芋類、果物に多い

食事の前に・・・舌の運動!



おサルの顔から、舌を左にぐるっと一周、右にぐるっと一周

舌をぐるっと



舌をおこいきり、べ～

- ◇ 舌の動きがよくなります。
- ◇ 唾液が出やすくなります
- ◇ 誤って食べ物が気管に入ることを予防します

気になることがあったら 市役所の歯科衛生士に気軽に相談ください。

どこでも簡単予防体操

つま先上げ

- ① 椅子に座って、両つま先をできるだけ高く上げ、さらに上げるつもりで力を入れる
- ② つま先の上げ下げをくり返す

◎ 転びにくくなります
◎ 歩くのが楽になります

