

知っているようで知らない！！

感染症を予防しよう

《手洗いのポイント》

- ① 5～8の工程は、特に汚れが残りやすい部分なため、忘れずにきちんと洗いましょう！
- ② 3～8までの工程を30秒間以上することで、手についた細菌数が1000分の1まで減少！
- ③ 最後アルコール消毒をした後、効果の持続は1時間より短く、新たに手についた菌は殺菌されないため、こまめに手洗いやアルコール消毒をするよう心がけましょう！

1. 流水で手を洗う



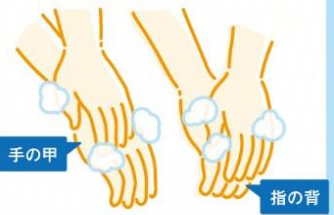
2. せっけんを手取る



3. 手のひらと指の腹面を洗う



4. 手の甲と指の背を洗う



5. 指の間(側面)と指の股(付け根)を洗う



6. 親指と付け根のふくらんだ部分を洗う



7. 指先を洗う



8. 手首を洗う(内側・側面・外側)



9. せっけんを十分な流水でよく洗い流す



10. 手をふき乾燥させる

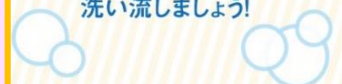


11. アルコール消毒をする



2度洗いが効果的!!

2～9までの手順を2回くり返し、菌やウイルスをしっかり洗い流しましょう!



《うがいのポイント》

- ① ガラガラうがいをする前に、食べかすや口の中のゴミを取り除くため、ブクブクうがいをしましょう！
- ② うがいをし過ぎてしまうと正常な粘膜も洗い流してしまい、喉を痛めてしまう原因にもなるため、やりすぎには注意しましょう！

① うがいをする前に手を洗う！



② ブクブクうがいを1回する



水を口に含み
左右交互に
頬をふくらませ
15秒ほど
ブクブクとゆすぐ

③ ガラガラうがいを2回する



水を口に含んで
上を向いて15秒ほど
ガラガラうがい
をして吐き出す。
これを2回！

その3 抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）

別名：若返りビタミン、ビタミンエースということも！
免疫だけでなく、美容にもオススメな栄養素

ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれている！
油と一緒に調理することで吸収率アップ



鼻やのどの粘膜の働きを活発にする働きがあり、意識して摂取することで鼻や口からのウイルスの侵入を防ぐ

ビタミンC

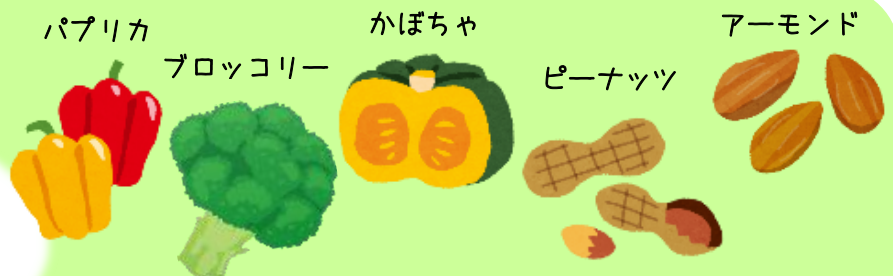
緑黄色野菜だけでなくイモ・果物にも多く含まれる！
水に溶けやすいため生で食べるか汁やスープごと食べられる調理が◎



体内に侵入したウイルスを攻撃し、体外へ排出する

ビタミンE

緑黄色野菜やナッツ類に多い！！
ビタミンE単体よりもビタミンA・Cと一緒に摂ることで相乗効果！



免疫力を高めて細菌やウイルスを撃退するのに役立つ



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★

Instagram →



どんな食事をしたらいい??

食事で風邪予防

その1 たんぱく質

免疫細胞の材料になり、ウイルスの侵入を防ぐ

1日当たり、たんぱく質 50g はこのくらい!

たんぱく質の
推奨量は
1日約50g!
毎日しっかり
食べたい栄養素

| | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|
|  豚ロース [1枚 / 70g] 13.5g |  サケ [1切れ / 70g] 15.6g |  卵 [1個 / 50g] 6.2g |  納豆 [1パック / 40g] 6.6g |  豆腐 [1/3丁 / 100g] 4.9g |  牛乳 [コップ1杯 / 150ml] 5.0g |
|--|---|--|--|--|--|

その2 乳酸菌・食物繊維・オリゴ糖

腸内には約7割の免疫細胞が存在し、そのうち5割は小腸、2割は大腸に存在している。
つまり、腸が活発に働くと栄養を吸収して体力をつけるだけでなく、免疫細胞も活発に働き、病原体から体を守ってくれる!

乳酸菌



乳酸菌は発酵食品に多く含まれる!
腸内に住みつくことはないと言われているため、
日々、腸に補充することが大切!

食物繊維



腸に直接届いて
善玉菌のエサとなる!
食物繊維は
腸内を掃除してくれる働きも!

オリゴ糖



小腸で吸収されにくく、
善玉菌のエサとなって
善玉菌を育てる!

発酵食品と一緒に
組み合わせて摂る