

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



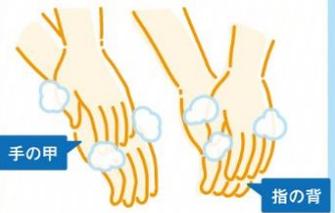
### 2. せっけんを手取る



### 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

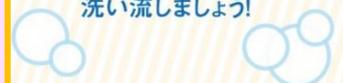


### 11. アルコール消毒をする



### 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