

## 適切な食事で、免疫機能を保とう！

新型コロナウイルスが蔓延し、不安な気持ちが日々増していると思います。ウイルスに感染しないようにマスクの着用や手洗いうがい、「3密」を避けるなど適切な衛生管理をすることが重要です。

さて、食事で感染を予防できないかという質問を多々受けますが、特定の食品や栄養素によってウイルスの感染を予防することはできないと言われています。しかし、適切な食事を摂ることができれば免疫機能は正常に保たれます。免疫機能が機能しなくなると、ウイルスに対する抵抗力は低下します。

### <免疫機能に関与する栄養素・関連物質>

1. 摂取エネルギー：やせでも肥満でも感染リスクは高くなる。
2. たんぱく質、n-3系脂肪酸、食物繊維  
ビタミン：ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンB群、ビタミンC  
ミネラル：鉄、亜鉛、銅、セレン
3. 乳酸菌



これらは、バランスの良い食事ができれば不足することはほとんどありません（乳酸菌を除く）。

### <バランスの良い食事>

⇒主食、主菜、副菜2～3品がそろった食事

◎主食：ご飯、パン、麺類

→炭水化物と呼ばれるもので、主にエネルギーになります。

◎主菜：肉、魚、卵、大豆および大豆製品

→主にたんぱく質が多い食材です。

◎副菜：野菜、きのこ類、海藻類などがメイン

→主にビタミンやミネラル、食物繊維が多い食材です。

上記に加えて、乳製品や果物の摂取があるとさらに良いです。



例えば…



やせや肥満、生活習慣病などは感染リスクや栄養不良のリスクになります。それらを有している場合、食事療法は複雑なものになります。個別対応が必要になるので、栄養状態の評価、食事相談など管理栄養士にご相談下さい。