

インフルエンザを予防しよう！

インフルエンザの流行は、例年11月下旬頃から始まり、1~3月頃にピークとなります。ウイルスにとっては、冬の低温・低湿度（温度16度以下、湿度40%以下）の環境は、最適な環境です。

人にとっては、冬の寒さ、外気の乾燥、体内水分量減少（夏よりも積極的に水分をとらない）等により、免疫力が低下しやすい時期です。



予防するために大切なことは！



① ワクチン接種

流行の前にワクチン接種をしましょう。ワクチン接種することで、感染後に発症する可能性を減らす効果と発症した場合の重症化予防に有効と報告されています。

② 手洗い・アルコール消毒・マスク着用

こまめに手洗い・アルコール消毒をしましょう。また、流行時は人ごみや繁華街への外出は控えましょう。やむを得ず人ごみに行くときはマスクを着用しましょう。

③ 環境を整える

乾燥は感染リスクを高めます。加湿器などを使い、適切な湿度（50-60%）を保ちましょう。また、ウイルスが停滞しないように、適度に換気をしましょう。

④ 体調管理

免疫力が低下すると感染しやすくなります。バランスの良い食事と十分な睡眠で免疫力をアップさせましょう

大切なことを実践いただき、出来ているかチェックしてみてください。

| | | | |
|---|----------------------------|----|----------------|
| 1 | 予防接種を受ける | 6 | 十分な睡眠と休養をとる |
| 2 | 手洗い、アルコール消毒 | 7 | 規則正しい生活をする |
| 3 | マスクを着用する | 8 | 十分に水分をとる |
| 4 | 人混みへの外出をひかえる | 9 | 三食バランスのよい食事をする |
| 5 | 適度な湿度と換気をする (湿度:50~60%) | 10 | 適度に運動する |



免疫力をアップしてくれる食材をとりいれましょう。

ビタミンA 皮膚や爪、粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ

南瓜等の緑黄色野菜、海藻、卵黄、うなぎ、レバーなどに多く含まれる。

ビタミンC 皮膚や粘膜の維持、ストレスの緩和、細胞の老化（酸化）を防ぐ作用があり免疫力を高める

野菜、果物、芋類などに多く含まれる。

ビタミンE 血行を良くしたり、細胞の老化（酸化）を防ぐ作用があり、免疫力を高める

ゴマ、ナッツ類、アボガド、南瓜、植物油などに多く含まれる。

亜鉛 体内で様々な酵素の材料になり、免疫を活性化する

ホタテ等の魚介類、肉類に多く含まれる。
インスタント・加工食品・アルコールの過剰摂取があると吸収が阻害される。

食物繊維

薬味

●**ネバネバ成分**（納豆、山芋、オクラ等）や**ヌルヌル成分**（海藻等）は粘膜の表面をカバーし丈夫にしてくれる。

●**硫化アリル**（ネギ、ニンニク、ニラ、玉ねぎ、等のツンとした特有の香り成分）は、免疫力強化や制菌作用がある。

●ショウガは、生食では**ジンゲロール**という成分に殺菌効果があり、加熱すると**ショウガオール**という成分が身体を温めるのに効果がある。