



免疫力を上げる！



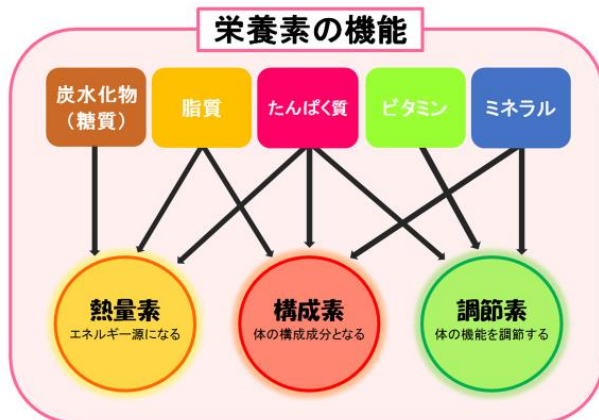
だな たけし
産業医 田名 毅
首里城下町クリニック

産業医だよりでは、毎月私のクリニックで行っている 地域むけ医療講演会の内容を要約してお伝えしていますが、今月も新型コロナウイルス感染拡大抑制のため講演会を中止としました。ということで、今月は、当院管理栄養士の伊是名カエ先生による「免疫力を上げる」というコラムをご紹介します。

新型コロナウイルス感染拡大予防のため不要不急の外出自粛に伴い、ご自宅での食事の機会が増えている事と思います。「簡単にすませたい！」ちょっとした工夫さえ知っていればそれもあります。免疫力を高め、強い身体をつくる“食事”“栄養”“運動”について管理栄養士の立場からお伝えします。

1、五大栄養素の働きとは？

毎日の身体を健康に動かす役割がある食品を分類したのを五大栄養素と言います。五大栄養素はそれぞれの役割と働きがあり、すべての食品は五大栄養素のどれかにあてはまります。



2、理想の食事(献立)

理想の献立は五大栄養素のバランスと量にあります。日本では昔から“一汁三菜”とも呼ばれる言葉があるように、バランスが取れた食品を使って生活してきました。

一汁三菜の献立は、炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどがちょうどよいバランスになるようにできています。

量的バランスとしては…

主食:主菜:副菜 = 3:1:2 となります

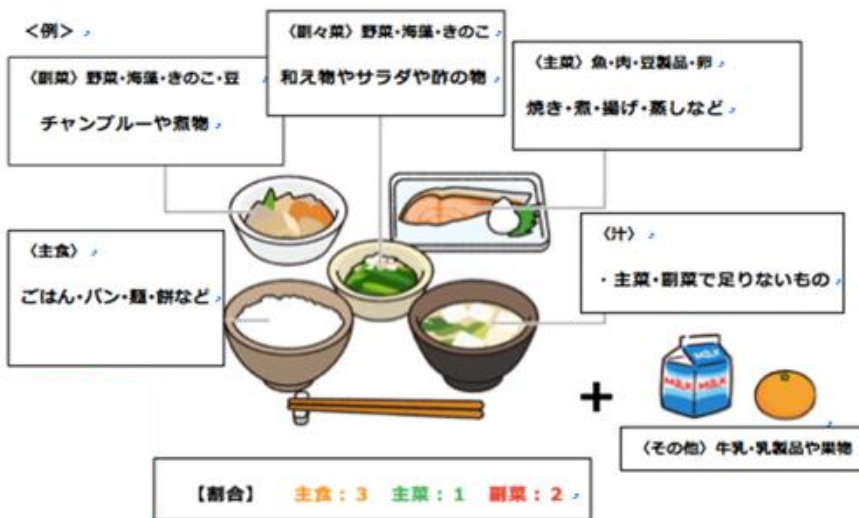
お弁当にすると

こんな感じです。



とは言え、実は“共働きで簡単メニューになってしまう”“生活リズムが不規則なので”“外食に頼りがち”“お昼はほとんどコンビニ弁当”という方も多いかと思えます。そこで大事なことが**食選力**です。

バランスの良い一汁三菜



3. 不足しがちな野菜(ビタミン・ミネラル)

食事と生活の乱れは体調不良をきたします。野菜には①低カロリー②ビタミン・ミネラル・食物繊維豊富という特徴があり、がんや虚血性心疾患、脳血管疾患などの動脈硬化性疾患の危険因子となる病気など、生活習慣病の予防に欠くことのできない食品です。肥満や壮年期の死亡率の高い沖縄県は全国の野菜摂取の平均(約 294g)に比べ(270g)と低く、厚生労働省が推奨する 350g/日には 100g 以上足りません。生の野菜だと両手のひらにのる程度が 100g の目安です。不足分を毎日追加して目標の 350g を目指しましょう。



4. 食選力を身につける



食選力とは食品やメニューを選ぶ目と、自分に合った方法を見つけ自分でコンディションを整えていく力を言います。忙しい日々で、理想を目指すためのあなたの課題は何でしょう…?

“朝食を食べる時間がない”“昼食は簡単に済ませる”“夕食時間が遅い”“間食がやめられない”“野菜が少ない”など…。まずは自分の課題に向き合うことからです。そして、解決する工夫を見つけ理想に近づく力をつけましょう。



食選力の例

<朝食>
 ・前日の食事を活用
 ・新鮮なフルーツをプラス1品
 ・手軽な市販品をかしこく使う

<昼食>
 ・不足な栄養をプラス
 ・単品メニューにプラス1品
 ・ドライ食品を常備

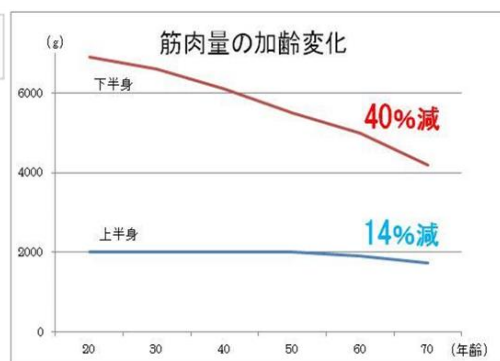
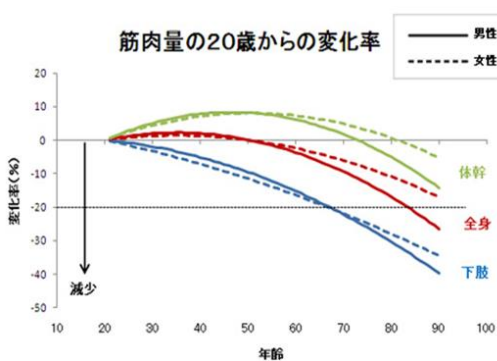
<夕食>
 ・ベジタブルファースト
 ・寝る4時間前には食べる
 ・温かい食事で満腹感を

<お酒>
 ・種類と量を考えて
 ・食事内容とおつまみを考えて
 ・終わりの時間を決めて

<間食>・ヨーグルトやチーズなどの栄養のあるもの
 ・ナッツ類やフルーツ



5. 運動で免疫力を上げる!



加齢に伴い筋肉量は減っていきませんが、筋肉が減ると肺炎や感染症、糖尿病など様々な病気のリスクも高まります。厚生労働省研究班の報告(2015年2月)では、筋肉量の少ない高齢の男性は、多い男性に比べて死亡率が約2倍にあるとの調査結果がまとめられています。また、筋肉はエネルギーの貯蔵庫であり血糖値の調整を行う働きがあります。食事を摂ると血液中の糖が多くなり、糖の一部は脂肪にも蓄えられますが多くの筋肉にため込まれます。筋肉の量が減ると糖をためておく場所が少なくなるため、糖を調整する力が低下して血糖が変動しやすくなり糖尿病になる可能性が高まります。グラフで示すように、特に下肢の筋肉は20代から落ち60代、70代には40%も減るとい結果です。若い時から、**五大栄養素を意識した食事と下肢の筋力強化**で免疫力を上げ、健康長寿へとつなげていきましょう!



首里城下町クリニック地域むけ医療講演会

新型コロナウイルス

感染症拡大予防のため中止と致します

その他クリニックに関しては HP をご覧ください <http://www.shuri-jc.jp>

首里城下町クリニック『働く人健康支援室』は、



産業医・内科医
高血圧が専門です
田名 毅

あなたの **相談窓口** です！



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
認定産業看護師 田名彩子

相談窓口

産業医は、あなたの職場とそこで働く人々の心とからだの健康を支援します。

★訪問日を設けている事業所の職員は、お気軽に訪問日をご活用下さい。

★クリニック内の『働く人健康支援室』では健康相談を行っています。
事前にお電話の上、いらしてください。

★クリニック内で産業医との面談は診療の合間となりますが可能です。
事前にお電話くださり働く人健康支援室で“産業医との面談”とお声掛けください。診察や検査の必要がない限りは無料です。

★その他、電話やメール相談も随時行っています。



保健師・産業カウンセラー
キャリアカウンセラー
與儀雅代



看護師 衛生管理者
糖尿病療養指導士
新垣朋子



認定産業看護師
山城愛子



連絡先

首里城下町クリニック 働く人健康支援室
098-885-5000

携帯 080-4312-9200(田名彩子)

メール sien@sjc.dr-clinic.jp(働く人健康支援室)

プライバシーは守ります。

お気軽にご利用下さい！