



透析だより



コラム

感染症予防の食事

あけましておめでとうございます。寒さが続きますが体調はいかがでしょう。インフルエンザや風邪が流行する季節になりました。今回は風邪予防に効果的な食事を紹介します。

① 腸内環境を整えよう

免疫細胞の7割は腸に集中しています。腸内細菌のバランスを整えることで免疫力がUPします。次のような食品を意識して取り入れましょう。



◆食物繊維

根菜、きのこ、海藻、こんにゃく

これらの食品はカリウムを多く含むため水にさらすかゆでこぼしをして食べましょう。

◆発酵食品

ヨーグルト、乳酸菌飲料、甘酒、みそ

ヨーグルトはカリウム、リンが多いため1日100g程度を目安にしましょう。

② 体を温めよう

体温を上げることで血液の流れがよくなり、免疫細胞が活性化されます。適度な運動や入浴に加え、体を温める食品を積極的に取り入れてみましょう。

◆根菜類

ごぼう、れんこん、玉ねぎ、にんじん



◆香辛料

生姜、唐辛子、ねぎ、にんにく



③ バランス良く食べよう

偏った食事では栄養不足が起こり、免疫力が低下しやすいです。

主食・主菜・副菜を揃えた食事を心がけましょう。



手洗いうがいも忘れずに！