

免疫力を高める食生活について

令和3年11月

宗像市教育委員会 学校管理課

これから迎える冬は風邪やインフルエンザ、新型コロナウイルスなどの感染症に特に注意が必要な季節です。感染症を防ぐには手洗いやうがい、消毒はもちろん、免疫力の高い体づくりも大切です。今回は、免疫力を高める食生活について紹介します。

免疫力を高める食生活のポイント



1. 規則正しい食生活をする
2. 主食・主菜・副菜がそろった食事をする
3. 季節の野菜・くだものを食べる



1. 規則正しい食生活をする

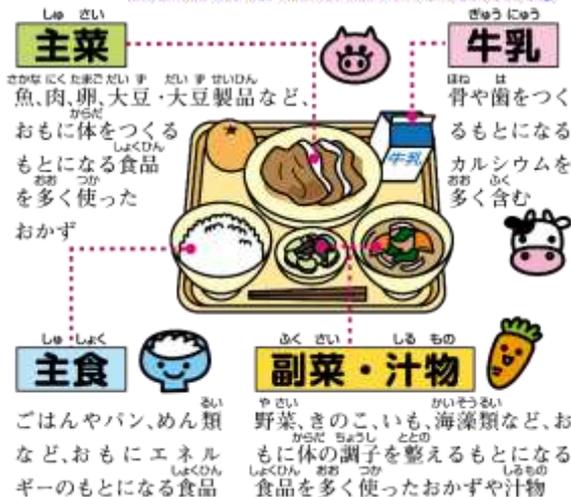
朝起きたらすぐにカーテンを開けて太陽の光を浴び、体内時計をリセットしましょう。体内時計は1日の時間(24時間)よりも少し長く、体調を整えるためには毎日リセットすることが大切です。

その後、朝ごはんをしっかりと食べて1日を気持ちよくスタートさせましょう。



2. 主食・主菜・副菜がそろった食事をする

給食は、栄養バランスの良い食事のお手本です!



免疫力の高い丈夫な体を作るには、栄養バランスのよい食事をするのが大切です。給食は主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事のお手本です。食事作りの参考にしてください。

また、栄養教諭の先生おすすめレシピを市公式YouTube、Instagram【公式】宗像市の学校給食で公開しています。ぜひ、ご覧ください。



市公式 YouTube



Instagram

【公式】宗像市の学校給食

3. 季節の野菜・くだものを食べる

風邪などのウイルスは、鼻やのどから体の中に入ってきます。野菜やくだものには、鼻やのどの粘膜を守るはたらきのあるビタミン A やビタミン C が多く含まれるものがたくさんあります。特に、季節の野菜・くだものは安くておいしいだけでなく栄養素の量も多くなるため、おすすめです。

宗像の冬野菜・くだもの



ブロッコリー



にんじん



こまつな



キャベツ



だいこん



はくさい



みかん



キウイフルーツなど

また、免疫力を高めるには腸内環境を整えることも大切です。なぜなら、人の免疫細胞は約70%が腸に存在するからです。ビフィズス菌や乳酸菌などのいわゆる善玉菌を腸内に増やし、腸内環境を整えましょう。



善玉菌を増やす食べもの



ヨーグルト、納豆、つけものなどの発酵食品



発酵食品



食物せんいやオリゴ糖が多い野菜、くだもの、豆など



★市長・教育長から小中学生の皆さんへのメッセージ★

宗像育ちで丈夫な体を

日本では、昔から「身土不二=その土地の旬のものを食べ、生活するのがよい」と言われてきました。地産地消の根底にある考えです。人と土は一体です。人は、土からできている生き物なんです。

季節ごとにある宗像の豊富な食べ物から栄養をいただき、丈夫な体をつくってくださいね。

宗像市長 伊豆美沙子



食事をしっかりと元気に!

みんなの体は、毎日の食べ物によってつくり出されたり、元気に活動したり、病気から守られたりしている。

だから、規則正しく、いろいろなものをバランスよく食べることが大事だね。

食事をしっかりと元気に過ごそう!

宗像市教育委員会
教育長 高宮 史郎

