

寒くなるその前に！ 体調を整えましょう

食生活編



料理をする人も、お弁当やお惣菜を買う人も、どんなものを食べていますか？ ぜひ摂取してほしい栄養素と、おすすめの食材を紹介します。

●たんぱく質

免疫細胞の材料になります。1度にたくさん食べるのではなく、3回の食事で均等に食べるようにしましょう。

例)肉、魚、卵、大豆製品

●食物繊維、発酵食品

腸には免疫細胞の60～70%が集まるといわれており、腸内環境を整えることで免疫細胞の働きが高まると考えられます。

例)野菜、キノコ・海藻類、ナッツ類、ヨーグルトや納豆などの発酵食品



お口編

●唾液の分泌をよくしよう

唾液には殺菌・抗菌作用があり、虫歯菌以外にも、さまざまな病原体を弱らせることができます。

- ・食事の時によくかむ
- ・小腹がすいたらガムをかむ
- ・唾液腺のマッサージ

①耳の下から上の奥歯の周辺を、円を描くように10回程度マッサージ。

②首に近いほうからあご先に向かって、親指で10～20回程度優しく押す。

③あごの下(舌の付け根あたり)を、親指で10回程度優しく押す。

●のどの乾燥を防ごう

- ・鼻呼吸を意識する

マスクをしていると口呼吸になりやすいですが、乾燥に気が付きにくいいため、口の中やのどは乾燥している場合があります。

- ・うがいをする

1番にうがいをする、口の中の雑菌がのどに入ってきてしまうので、口をゆすいでからうがいするのがおすすめです。

感染対策のおさらい

手洗いのタイミング5つ

- 1 公共の場所から帰った時
- 2 咳やくしゃみをした時、鼻をかんだ時
- 3 食事の前と後
- 4 病気の人のケアをした時
- 5 外にあるものやお金、スマホに触った時

上記のタイミング以外にも、小まめに手を洗うか、アルコール消毒するようにしましょう。



マスクを使う時のポイント

①ワイヤー入りのマスクは、鼻と頬の形に合わせて、折り曲げて使いましょう。

②不織布マスクがおすすめです。人が集まる場所やいろいろな人と会う時など、場面によって使い分け、感染リスクを下げる工夫をしましょう。



ましき健診を受診する社会保険被扶養者へ

受診券の有効期限の確認をお願いします。受診日は問診票(10月下旬に郵送)に記載されていますので、受け取り後、すぐに確認してください。

有効期限が切れる場合は、次のどちらかを！

- ①期限を延長した受診券の再発行依頼
- ②有効期限内に受診できるように受診日を変更

問 健康保険課 健康増進係 ☎ 234-6123