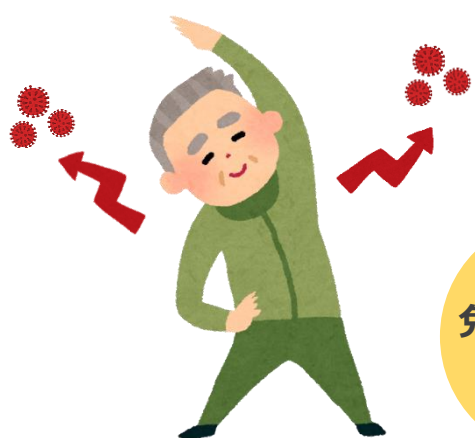


抵抗力をつける食事のススメ

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）は、高齢者や持病のある方の死亡率が高いとされています。このような方は潜在的に低栄養をきたしていることが多く、またサルコペニアを認める方では年齢に関係なく重症化へ移行することがわかってきました。

体の基本は食事から。この機会に食生活を見直して、抵抗力の強い体を作りましょう。

コロナウイルスに負けない体づくりのポイント



低栄養改善

免疫システム
の維持

フレイル改善
(サルコペニアなど)

【フレイル】

加齢に伴う心身の活力が低下している状態。運動機能や認知機能の低下など。

【サルコペニア】

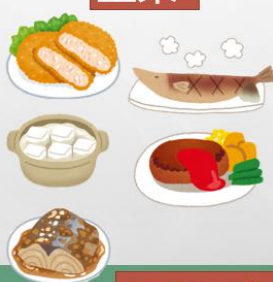
加齢や疾患に伴い、筋肉量や身体機能が低下している状態。

低栄養予防

主食



主菜



副菜



毎食 食べましょう！



食事を通じて新型コロナウイルスに対する免疫システムを特別に増強することはできません。また、特定の食品やサプリメントによりウイルス感染の拡大を抑えることはできません。免疫システムを正常に働かせるために多くの栄養素や関連物質が関与しています。免疫システムを維持するには、各種の栄養素関連物質を適正に食べることで、つまり、栄養不良を起こさないようにすることが重要です。栄養のバランスが崩れ、免疫機能が低下している人には、食事を改善することで回復が可能になります。

免疫システムを維持・改善する栄養

エネルギー

やせても肥満でも感染リスクは高くなります。

栄養素

たんぱく質	肉類、魚介類、卵類、豆類
n-3系脂肪酸	魚の油、オリーブオイル、ごま油 など
食物繊維	野菜、海藻、こんにゃく、きのこ類 など
ビタミンA	卵類、砂肝、豚レバー、牛レバー、うなぎ、かぼちゃ など
ビタミンE	うなぎ、はまち、鮭、かじき、かぼちゃ、アボカド、ナッツ類 など
ビタミンB6	まぐろ、砂肝、豚レバー、牛レバー、かつお、さんま、さば、ささみ など
ビタミンB12	魚介類、砂肝、豚レバー、牛レバー、海苔 など
ビタミンC	ピーマン、芽キャベツ、ブロッコリー、キウイフルーツ、いちご など
ビタミンD	かじき、鮭、さんま、いわし、さば、まぐろ、きのこ類 など (日光浴で皮膚から生成)
亜鉛	砂肝、豚レバー、牛レバー、純ココア、牡蠣、ナッツ類、チーズ など
セレン	かつお、さば、まぐろ、かじき、うなぎ、砂肝、豚レバー、牛レバー、卵類 など

乳酸菌

ヨーグルト、チーズ、乳酸菌飲料、キムチ、ぬか漬け、甘酒 など

やっぱり
バランスよく食べることが
大切なんだね！



参照：一般社団法人日本臨床栄養代謝学会「新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言」2020.4
公益社団法人日本栄養士会「新型コロナウイルスの状況下、今、栄養指導に必要な一般生活者へのアドバイス」2020.4



【発行】社会医療法人 河北医療財団 多摩事業部（管理栄養士職種）
2020年6月