

# 夏バテにもコロナにも負けないで! 元気に健康づくり



新型コロナウイルス感染症の影響で、私たちはこれまで経験をしたことのない状況の中にいます。感染への不安を感じる中、自分や家族・身近な人の健康を守るため、健康的な生活を送ることがこれまで以上に重要になっています。そこで、今日から心掛けたい健康習慣についてご紹介します。

## 食事

不足しがちな栄養素を補い  
バランス良く食べましょう



暑い夏は食欲が低下し、夏バテを起こしやすくなります。夏バテを防ぐには栄養バランスの良い食事をするのが大切です。暑さで体力が消耗してしまうと免疫力も下がってしまいます。不足しがちな栄養素を意識して取りましょう。

### 夏に不足しがちな栄養素/働き/多く含む食品

ビタミンB1	ビタミンC	良質なタンパク質
糖質をエネルギーに変える 疲労を回復する	免疫力を高める ストレスを軽減する	体をつくる材料 筋肉を維持する
豚肉、うなぎ、 ナッツ、きのこ類	パプリカ、ブロッコリー、 ジャガイモ、キウイ	肉、魚、卵、 乳製品、大豆

豚肉はタマネギやニンニクと一緒に取ると「アリシン」という成分の働きでビタミンB1の吸収力がアップします。ビタミンB1とビタミンCは水に溶けやすいため、汁物などに入れると効率良く摂取できます。そして、ビタミンやミネラルは汗などと一緒に排出されやすいので、毎日、摂取することが重要です。

左記のほか、モロヘイヤやオクラなど「ネバネバ夏野菜」は栄養たっぷり、疲労回復にも効果があります。



### バランスよく食べるポイント

主食・主菜・副菜を組み合わせる食べましょう。  
定食をイメージすると分かりやすいです。

定食スタイルの食事は栄養バランスの面で優れているといわれています。食事のメニューを考えるとときやお弁当を買うときは、食品が定食のどの部分に当てはまるかを意識し、足りないものは補うなど工夫しましょう。サラダや果物、野菜スープなどを加えるだけでも、栄養バランスがぐっと良くなります。

食べる量のバランスも大事です。在宅勤務で体を動かすことが減っている中、今までと同じ量を食べ続けると体重が増える可能性があります。毎日体重を量ると食べ過ぎかどうか簡単に確認でき、肥満の予防にもなります。



## 腸内環境を整えて免疫力アップ

全身の7割もの免疫細胞が腸に集中。善玉菌を増やしましょう。

免疫細胞が腸に集中していることから、腸内環境を整えることで免疫力が向上するといわれています。そのためには、腸内にビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌を増やすことが重要です。善玉菌を増やす食品には、次のようなものがあります。

### ① ビフィズス菌・乳酸菌を含む食べ物 (善玉菌の助っ人)



ヨーグルト、チーズ、納豆、キムチなど  
※塩分が多い食品もあるのでご注意ください。

### ② オリゴ糖・食物繊維を含む食べ物 (善玉菌のエサ)



野菜類、バナナ、大豆など

食事のバランスを考えた上で、これらの食品を取り入れましょう

参考文献：スマート・ライフ・プロジェクト「栄養・食生活」、農林水産省ホームページ「食育の推進」、厚生労働省e-ヘルスネット「腸内細菌と健康」、公益財団法人長寿科学振興財団「健康長寿ネット」(免疫力を高める食事とは)

## 飲酒

飲酒量などのルールを  
決めましょう



自宅でお酒を楽しむ「宅飲み(家飲み)」が広がっていますが、帰宅や終電などを気にせずに済むため、飲み過ぎが心配されます。過度な飲酒は、免疫力低下を招き、感染症の感染リスクを高めるといわれています。また、アルコールには利尿作用があるため、暑い日の飲酒は脱水状態になりやすく注意が必要です。飲む量などのルールを決め、節度ある飲酒を心掛けましょう。

e-ヘルスネット(厚生労働省)  
「飲酒のガイドライン」から  
健康を守るための  
12の飲酒ルール  
(抜粋)

- 1 飲酒は1日平均2ドリンク(純アルコール20g)以下
- 2 たまに飲んでも大酒しない
- 3 食事と一緒にゆっくりと
- 4 寝酒は極力控えよう
- 5 週に2日は休肝日

### 1日の飲酒量の目安=2ドリンク(純アルコール20g分)のお酒

ビール (5%) 中瓶 500ml	ワイン (12%) グラス2杯 200ml	焼酎 (25%) 半合強 100ml	缶酎ハイ (7%) 350ml
----------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------

女性(一般に男性と比べてアルコール分解度が遅く、臓器障害を起こしやすい)や飲酒後にフラッシング反応(顔面紅潮・吐き気・動悸など)を起こす人は、これより飲酒量を少なくしましょう。

参考文献：厚生労働省e-ヘルスネット(「飲酒のガイドライン」、「飲酒量の単位」)、日本アルコール・アディクション医学会「新型コロナウイルスで心配されるアディクションについて」5つの注意喚起、WHO「COVID-19の世界的流行時の物質使用および嗜癖行動に関する注意喚起文書」