

# これからシーズン本番！「感染症予防」

これからの季節は感染症が猛威を振ります。インフルエンザやノロウイルスなど、既に流行っている地域もありますので、あらかじめ予防の対策をとっていきましょう！

## 感染症予防の3原則の徹底



マスク、消毒

菌やウイルスを  
よせつけない



特に外出時に気を付ける



ワクチン・食事（免疫・抗体）

菌やウイルスを  
やっつける



手洗い、うがい  
生活環境を清潔に

特に外出から戻って気を付ける

## 食事対策のポイント ＊ 免疫強化 ＊

**腸を整える**

- ・ バランスよい食事  
土台をつくります
- ・ 発酵食品  
善玉菌をふやします
- ・ 食物繊維  
善玉菌のエサになります  
腸内環境を整えます

**体を温める(冷やさない)**

- ・ 根菜類、香辛料  
体の中から温めてくれます
- ・ とうもろこし料理  
体の中で保温効果があります
- ・ タンパク質  
食べて熱を産生しやすい  
免疫の材料にもなる大切な栄養

**抗酸化食品**

- ・ ビタミンA・C・E  
A：緑黄色野菜  
C：柑橘類、ブロッコリー、ピーマン  
E：アボカド、アーモンド、かぼちゃ
- ・ 酢  
黒酢、お酢、クエン酸（柑橘類）
- ・ ポリフェノール  
コーヒー、ココア、緑茶、紅茶

## 多種類を組み合わせてとりましょう

### 免疫強化カラフルサラダ

#### 【作り方】

|                   |         |                                 |
|-------------------|---------|---------------------------------|
| <b>【ドレッシング材料】</b> |         | 1 ドレッシングはすべての材料をよく混ぜあわせる        |
| ヨーグルト             | 大さじ 3   | 2 ブロッコリーは小房に分ける                 |
| 粒マスタード            | 小さじ 1/2 | 3 にんじんとかぼちゃは1cm角くらいの乱切りにする      |
| 塩                 | 小さじ 1/2 | 4 アボカドは身の部分を1~2cmくらいの大きさに切る     |
| 黒コショウ             | 少々      | 5 2,3は耐熱容器に入れてラップをかけ、レンジに2分加熱する |
| <b>【抗酸化材料】</b>    |         | 6 全ての材料をボウルに入れてよく混ぜ合わせる         |
| ブロッコリー            | 4 房     | 7 皿に盛り上からアーモンドをふりかける            |
| にんじん              | 30 g    |                                 |
| かぼちゃ              | 40 g    |                                 |
| アボカド              | 1/2 個   |                                 |
| アーモンド（砕）          | 小さじ 1/2 |                                 |

「カラフル」を意識すると、抗酸化食品は自然ととることができます。見た目の色味も参考に、免疫強化に役立ててみてください！

