

再確認！高めよう免疫力！

令和3年1月8日、千葉県を含む1都3県に緊急事態宣言が発令されました。
(1月13日 11都府県に拡大)

感染症から身を守る行動について、一人一人が再確認しましょう。

感染症から身を守るためには、

①ウイルスや菌を持ち込まない

不要不急の外出を避ける、手洗いや咳エチケットなど
感染症対策をしっかりと行いましょう。
(詳しくは、厚生労働省 HP [リンク※1参照](#))

②『ウイルスや菌などの外敵と戦う力 = 免疫力』を高める

まず心がけたいのは
規則正しい生活と、バランスの良い食事です。

食事からとる栄養素は、ウイルスと戦う免疫力を高めるために必要です。
早寝・早起き・朝ごはんの生活リズム、
1日3食食べて、必要な栄養素をしっかりと補給しましょう。
(詳しくは、木更津市 HP [食育コラム \[リンク※2参照\]\(#\)](#))

また、免疫力アップのカギとなるのが、
『腸内環境』です。

実は、人の免疫機能の約7割が腸に集まっています。
食事をしっかりとって腸内環境を整えることで、免疫力アップにつながります。
(詳しくは、木更津市 HP [食育コラム \[リンク※3参照\]\(#\)](#))

これらの食生活に加え、
十分な睡眠や休養、日常的に体を動かすことを心がけましょう。

一人一人の行動が、大切な人の命を守ります。
みなさんで感染症に負けない体をつくりましょう！

[リンク]

- ※1 厚生労働省 HP 「国民の皆さまへ（新型コロナウイルス感染症）」
- ※2 木更津市 HP 食育コラム
「朝ごはんを食べよう」(R2.7)
「主食・主菜・副菜を揃え、バランスの良い食事を！」(H30.2)
- ※3 木更津市 HP 食育コラム「腸内環境を整えよう」(R2.6)