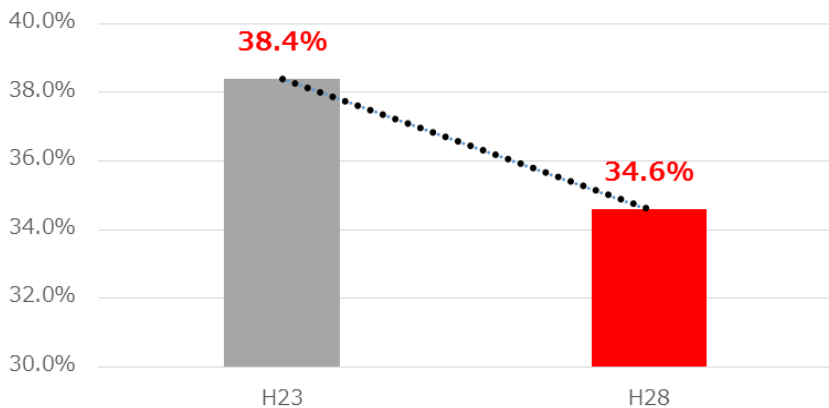


～食事と免疫力について～

滝沢市の食事に関する健康課題

皆さんは、毎日バランスの良い食事を心がけていますか？広報たぎざわ9月号の「健康だより」では、「食生活」について紹介しています。今回はそんな滝沢市の食事に関する現状についてお伝えします。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食する人の割合



出典：H28 地域保健アンケート（滝沢市）

滝沢市では、滝沢市の健康課題の一つ

に「主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食する人が少ない」ことが挙げられています。具体的には、平成28年度地域保健アンケートの結果（上記のグラフ）

では平成23年度地域保健アンケートと比較すると主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食する人の割合がさらに低くなっていることがわかっていきます。

バランスの良い食事をすることは、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。皆さんも食事をする際にはバランスの良い食事を心掛けましょう。

バランスの良い食事をすることは、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。皆さんも食事をする際にはバランスの良い食事を心掛けましょう。

免疫力を高める食材

新型コロナウイルスの感染拡大や今後心配されるインフルエンザの流行に伴い、皆さん体調には例年以上に気を使われているのではないのでしょうか。そんな現状だからこそ、免疫力を高めることが重要



になります。食事は、摂るにより体温を上げ、体温が上がると体の免疫力を高めることにつながります。ここでは、免疫力を高めるために、効果が高いと言われている食材についてご紹介します。

【免疫力を高める食材例】

○発酵食品

腸内環境を整えることで免疫機能を働かやすくします。

例・納豆・味噌・ヨーグルトなど



○野菜・果物・きのこ

食物繊維を含み、腸内環境を整えるとともにビタミンやミネラルには免疫力を高める効果があります。



○肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

たんぱく質は免疫物質の材料になり、不足すると免疫力の低下を招きます。



市の食事に関する健康課題

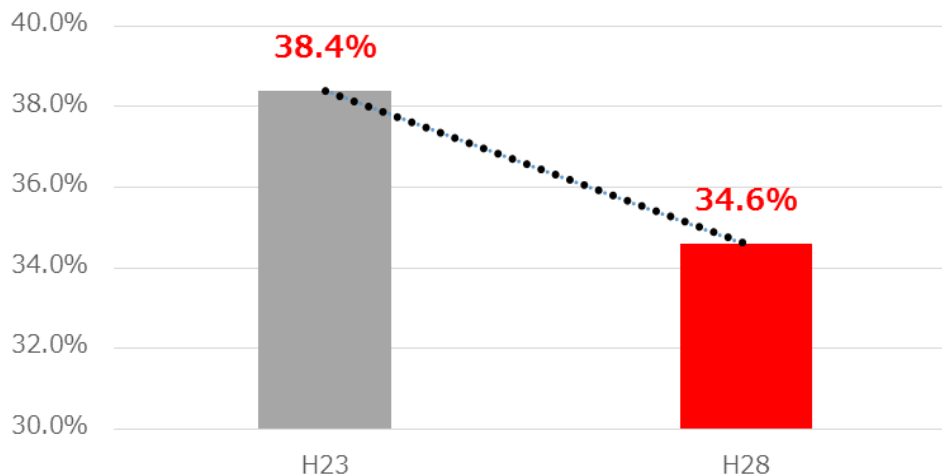


市の健康課題の一つに「主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食する人が少ない」ことが挙げられています。

バランスの良い食事をすることは、健康の保持・増進や生活習慣病の発症予防・重症化予防などに役立つとされています。

皆さんも食事をする際にはバランスの良い食事を心掛けましょう。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎食する人の割合



出典：H28地域保健アンケート（滝沢市）



免疫力を高める食材



食事は、摂ることにより体温を上げ、
体温があがることにより免疫力を高める効果があります。
今回は免疫力を高めるために、高い効果を生む食材についてご紹介します。

【免疫力を高める食材例】

○発酵食品

腸内環境を整えることで免疫機能を働きやすくします。例：納豆・味噌・ヨーグルトなど



○野菜・果物・きのこ

食物繊維を含み、腸内環境を整えると同時にビタミンやミネラルには
免疫力を高める効果があります。



○肉・魚・卵・大豆製品・乳製品

たんぱく質は免疫物質の材料になり、不足すると免疫力の低下を招きます。

