

妊娠

出産

乳幼児期

仙北市子育て支援包括支援  
センター「なないろ」  
妊娠期から子育て期までの切れ  
目ない支援をします。

【電話相談／仙北市保健課】

《固定電話》 ☎ 43-2252

《携帯電話》 ☎ 080-2813-0835



仙北市ホームページ  
はコチラ！



## 冬を元気に過ごそう！～ウイルスに負けないからだ作り～

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症が流行するシーズンです。

免疫力が低下していると、体の外にウイルスを追い出すことができないため、  
感染症にかかりやすくなります。

ウイルスに負けない体をつくるには、バランスの良い食事と、免疫力を高めることが大切です。

### ★免疫力アップ！食事のポイント★

#### ▶ バランスよく食べる



1日3回バランスのよい食事を食べることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえることで、バランスのよい食事につながります。

\*主食 ご飯、パン、麺類

\*主菜 肉、魚、卵、大豆製品（豆腐、納豆など）

\*副菜 野菜、海藻、キノコ類

\*旬の食材は栄養価が高いため、積極的に食べることをおすすめします。

#### ▶ 免疫力を上げる食材を選ぶ

\*免疫細胞を作る

たんぱく質の多い食材  
(肉、魚、卵、大豆製品)



\*免疫細胞を高める

・野菜類（ビタミンが豊富）  
→体に貯められないため、  
毎食食べる必要があります



\*体を温める

・温かい食べ物、飲み物  
・冬に旬を迎える食材  
(にんじん、カボチャ、  
大根、かぶなど)



\*よく噛んで、免疫力アップ！

よく噛んで食べることで、唾液分泌が多くなります。

唾液には抗菌作用があり、唾液の分泌が多いと免疫力が高まり、  
病気にかかりにくくなります。

