

千葉メディカルセンター広報誌

2021. 38
Vol. 38

すこやか



食事・栄養面から 新型コロナウイルス(COVID-19)対策

栄養部 主任 高橋 裕美



食事・栄養面から 新型コロナウイルス(COVID-19)対策

栄養部 主任 高橋 裕美

ウイルスの感染防止には、密閉・密集・密接を避けること、十分な手洗いやマスクの着用、ワクチン接種が重視されています。これらを守ることを前提にさらに気を付けて頂きたいことがあります。

それはウイルスに対する抵抗力を維持・強化させることです。この仕組みを「免疫」といい免疫力が低下すると感染症にかかりやすくなります。免疫をきちんと機能させるために、**バランスの良い食事**、**適度な運動**と**休養**など規則正しい生活を心がけることが免疫力の維持強化に重要とされています。



バランスの良い食事



適度な運動



休養

バランスの良い食事

バランスの良い食事とは、1日3食、主食、主菜、副菜を基本とし、適量食べることです。栄養のバランスが崩れ、栄養素の偏りがあると、免疫システムの正常な機能を維持することが難しくなり、結果として免疫力を低下させる恐れがあります。バランスの良い食事で不足しがちな栄養素を補うことによって、免疫力の回復(免疫力アップ)につなげましょう。

① 3食しっかりとりましょう



朝食



昼食



夕食

② 主食、主菜、副菜を組み合わせせて食べましょう

主食
(ご飯、パン、麺類)

主菜
(肉、魚、卵、大豆料理)

副菜
(野菜、きのこ、海藻類)



③ いろいろな食品をとりましょう

それぞれの食品に含まれている栄養素は1種類ではありません。多様な食品を組み合わせることで、必要な栄養素をまんべんなく摂取することができます。食事から得る多くの成分が免疫に相互作用しています。免疫力を高めるためには、特定の栄養素に依存するのではなく、いろいろな食品から栄養バランスのとれた食事を作ることが大切です。

④ 腸内環境を整えましょう

腸内には多くの免疫細胞が存在するため、腸内環境を整えておくことが免疫細胞の活性化につながります。腸内細菌である善玉菌を増やす食材を毎日取り続けて免疫力を高めましょう。



発酵食品

善玉菌として働き直接腸内環境を整えます。

例：納豆、ヨーグルト、チーズ、みそ



食物繊維

腸内細菌のエサになります。

例：野菜、きのこ、海藻類など

※目安量 生野菜なら両手に山盛り1杯、加熱野菜は片手に山盛り1杯を3食



食事のとり方のコツ

- 料理が大変な場合は、市販の惣菜や缶詰、レトルト食品なども活用してみましょう。コンビニなどでサラダやヨーグルトを追加するだけでもバランスが良くなります。



- バランスが整った配食弁当であれば、主食・主菜・副菜の組み合わせを手軽に組み合わせることが出来ます。
- つい食べ過ぎてしまう方は、食べる順番を変えてみるのもおすすめです。野菜など副菜を最初に、続いてメインの主菜を摂り、主食の炭水化物を最後にすることで食物繊維が消化吸収をゆるやかにし、血糖値の急上昇も防いでくれます。また、大皿から食べずに一人分ずつ盛り付けてから食べましょう。

栄養指導でお話を伺っていると、コロナウイルス感染防止のため、買い物や外食の頻度が減少し、生活習慣、特に食生活が大きく変化していることがわかります。規則正しいバランスの良い食事は免疫力を高めるだけでなく、糖尿病等の生活習慣病の改善や高齢者のフレイル(身体的・精神的な虚弱状態)の予防にもつながります。そして、バランスの良い食事とともに適度な運動が大切です。家の中や庭でできる運動(ラジオ体操、ストレッチなど)で身体を動かし、定期的に体重を測って適正体重を維持しましょう。

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。糖尿病、高血圧、脂質異常症、肥満症、心臓疾患、がん、低栄養、消化器疾患、嚥下機能低下など様々な疾患に対し、管理栄養士が日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。



★ 栄養指導をご希望の方は医師にご相談ください

外来診療のご案内

令和3年10月 現在

午前の診療	診療受付時間 8:30～11:00 形成・美容外科の受付時間 火・木・土曜日 8:30～11:00
午後の診療	スポーツ医学センターの受付時間 火・水・金曜日 14:30～16:00 形成・美容外科の受付時間 月・木曜日 13:30～16:00 泌尿器科の受付時間 木曜日 13:00～15:30
不妊治療センター	月～金曜日 8:30～16:00
予約について	<ul style="list-style-type: none"> ●再診の方は、予約制を行っています。予約方法などは、予約票をお読みください。 ●初診の方は、予約ができません(紹介状をお持ちの方、歯科、不妊治療センター、形成・美容外科、皮膚科を除く)。 なお、整形外科(手・脊椎・腰痛・肩・肘・脊椎内視鏡センター・リウマチ・股関節外来)、乳腺外来、内科(血液内科・禁煙外来)、脳神経外科(脳神経血管内治療科)、小児科(乳幼児健診)、ペースメーカー外来、眼科、その他一部は、完全予約制です()は全て完全予約制となっております。 ●上記以外でも紹介状のある方は、予約ができます。詳しくは地域医療連携室へお問い合わせください。(043-261-8199) ※ペースメーカー外来は基本第2週目となりますが、休日等により変動致しますので詳しくはお問い合わせください。

診療科			月	火	水	木	金	土	
内科	新患・初診	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後	●	●	●	●	●	●	
	再診	内分泌代謝	午前	再診のみ		再診のみ	再診のみ	再診のみ	
		午後	再診のみ	再診のみ			再診のみ		
		リウマチ・膠原病	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ
		午後				再診のみ			
		呼吸器内科	午前		再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ	
		午後	●						
		予約外来	午前	再診のみ	再診のみ	再診のみ	再診のみ		再診のみ
		血液内科	午前		●		●		
午後	●				●				
禁煙外来	午前				●				
腎臓内科	午後						第1のみ (完全予約制)		
神経内科			午前	予約制	予約制	予約制	●	予約制	
心臓血管センター	循環器内科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	
		ペースメーカー外来※	午前	●			●		
	心臓血管外科	午前	●	●	●	●	●	術前外来	
消化器センター	消化器内科	午前	●	●	●	●	●	●	
	消化器外科	午前	●	●	●	●	●	●	
外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	乳腺外来	午前		●					
		午後				●			
整形外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	スポーツ医学センター	午後		●	●	●	●		
	肩・肘外来	午後		●	●	●	●		
	脊椎・腰痛外来	午後		●	●	●	●		
	手外来	午後			●	●	●		
	脊椎内視鏡センター	午後		●	●	●	●		
	リウマチ・股関節外来	午後			●				
形成・美容外科			午前		予約制 (再診のみ)		予約制 (初診のみ)	1-3週 予約制(再診のみ) 2-4週 予約制(初診のみ) 5週 休診	
			午後	予約制 (初診のみ)			予約制 (再診のみ)		
脳神経外科	一般外来	午前	●	●	●	●	●	●	
	午後				●	●			
脳神経血管内治療科			午後			●	●		
産婦人科	婦人科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	産科	新患・予約外	午前	●	●	●	●	●	
		予約外来	午前	●	●	●	●	●	
	不妊治療センター	午前	●	●	●	●	●	●	
		午後	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄	予約外 16時迄		
小児科	一般外来	午前	●	●	●	●	●		
	予約外来	午後	●	●	●	●	●		
眼科			午前	●	●	●	●	●	
耳鼻いんこう科			午前	●		●	●		
皮膚科			午前		予約制	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制 9時30分～	予約制
泌尿器科			午前	●	●	予約制 (再診のみ)	●	●	●
			午後			●	●		
歯科口腔外科・歯科・口腔ケアセンター			午前	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	紹介予約制	

(注) 1. 担当医や休診・代診に関する情報は、当院ホームページにてご確認ください。 2. 最新の情報は、ホームページまたは直接お問い合わせください。

医療法人社団 誠馨会

千葉メディカルセンター

〒260-0842 千葉市中央区南町一丁目7番1号 TEL 043(261)5111(代表)
URL <http://www.seikeikai-cmc.jp> 編集責任者: 瀧澤史佳