

# ♪ ずっと福しませんか



石見さくら会居宅介護支援事業所

☎ 0855-95-3262

小暑が過ぎ、夏本番を迎える時期となりました。皆さま、暑さに負けずお過ごしでしょうか？  
今現在、7月上旬ですが少しずつ町内でもコロナ感染症の発生が聞かれるようになっていきます。免疫が下がると感染症などにかかりやすくなってしまいます。今月は、「免疫力を上げる方法とウイルスを寄せ付けないコツ～食事術編～」のお話しをしたいと思います。

2020年にコロナ感染者が確認され、感染者が急速に拡大していきました。それから、3年が経過し5類になったことで皆さんの生活状況も変わり始めていると思います。ストレスの解放によって、ウイルスと戦う力「免疫力」は上がると考えられています。免疫力の要、先頭をきって病原体に立ち向かう「NK（ナチュラルキラー）細胞」はストレスにとても弱いそうです。「高齢者の方は免疫力が弱い」と言われていますが、そんなことはなく免疫細胞自体は20歳まで生きても働けるようにできています。大事なことは免疫細胞、特にNK細胞の活性（働き）を下げないようにすることが大事だということで、「免疫力を上げる方法とウイルスを寄せ付けないコツ」より、食事に注目してご紹介します。（宝島社 免疫力を上げる50のコツ より）

## 免疫力を上げる

## 食事術

①「腸内環境改善するには？」

免疫力を上げて感染症などに負けない体づくりを始めてみませんか？

②「免疫活性の栄養素とは？」

### ①腸内環境改善

免疫力を維持・向上させるためには、免疫細胞の約7割が集まる腸内環境を整えることは重要！  
腸内環境を良好に保つために摂りたい食品例・・・

①マグネシウム・カリウムを多く含む主な食品（マグネシウムは毒物を排出し、腸内をきれいにする。）アボカド  
アーモンド  
バナナ  
ほうれん草



②プロバイオティクス食品（生きたまま腸に届き、有用な働きをする微生物を含む食品のこと）



ポイントは・・・  
①空腹時を避けて食べる、②食後30分以内に食べる、③毎日摂り続ける

③食物繊維を多く含む主な食品（腸内で作用し、便を出しやすくする。善玉菌のエサとなり、腸の免疫を活性化する）



### ②免疫活性の栄養素

免疫細胞をつくる・強くする  
タンパク質を十分に摂り、日々の食事でいろいろな食材から摂るのが理想です。

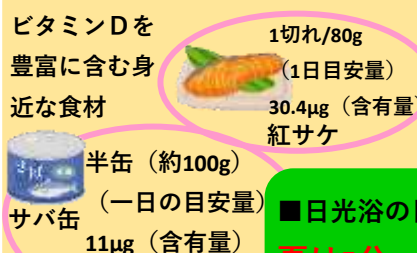
1日のタンパク質摂取量の目安（g）＝体重（kg）  
動物性タンパク質（肉・魚・貝・卵・乳製品など）と植物性タンパク質（大豆製品・きのこ・ブロッコリー・小麦粉など）を1：1で摂ることが理想です。



ビタミンDを食事と日光浴で増やす

ビタミンDの1日の摂取目安量  
18歳以上 8.5μg(男女とも)  
★ただし、摂り過ぎ注意

ビタミンDを豊富に含む身近な食材  
半缶（約100g）サバ缶 11μg（含有量）  
1切れ/80g（1日目安量）30.4μg（含有量）紅サケ



ビタミンD合わせて摂取したいビタミンCと亜鉛

亜鉛を豊富に含む主な食材  
100g中の含有量  
煮干し（7.2mg）  
1日の亜鉛摂取量の目安（g）

75歳以上 男性10mg 女性8mg  
ビタミンCを豊富に含む主な食材  
柑橘類は豊富

1日のビタミンC摂取量の目安（g）  
12歳以上100mg



■日光浴の目安  
夏は5分、冬は15分  
太陽の光を浴びる

# 今月の脳トレ

挑戦して脳の活動を高めましょう！！

皆で脳トレに  
チャレンジ！



## 不等号ナンプレ

タテ列（6列）、ヨコ列（6列）のそれぞれの列に1~6の数字が必ず1つずつ入ります。マスとマスの間にある不等号は、上下・左右のそれぞれのマスに入る数字の大きさをあらわしています。ルールにしたがって、すでに入っているグレーの数字のように空きマスに数字を入れてください。

□	<	□	<	6	>	2	<	□	>	□
∨		∨		∨		∧		∨		∧
1	<	4	<	5	<	6	>	3	>	2
∧		∨		∨		∨		∧		∧
□	>	2	>	1	<	5	<	6	>	□
∧		∨		∧		∨		∨		∧
□	>	□	<	2	<	3	<	□	>	□
∨		∧		∧		∧		∨		∧
2	<	□	>	3	<	4	>	□	<	5
∧		∨		∧		∨		∧		∧
5	>	□	<	4	>	1	<	□	<	6

問題 次の語群から□に当てはまる言葉を選び、ことわざを完成させましょう。

【語群】

森 蛇 石 子 足 雨 馬 秋

- ① 藪をつついて □ を出す
- ② □ をすくわれる
- ③ □ 降って地固まる
- ④ □ の上にも三年
- ⑤ □ の耳に念仏
- ⑥ 女心と □ の空
- ⑦ 可愛い □ には旅をさせよ
- ⑧ 木を見て □ を見ず

## 難読熟語組み合わせクイズ

- ① 読みが「あ」で始まる熟語を3つ作りましょう。
- ② 読みが「お」で始まる熟語を3つ作りましょう。

①

数 陽  
紫 晴  
天 花 多

②

粉 菜 雪  
八 十  
花 番 白

楽	隠	居	促	進
譜	酒	蔵	行	
家	屋	円	形	
校	庭	一	周	
教	則	本	土	
漁	師	気	象	台

5月号の答え

数字問題

- ① 3 ② 7

さいころ展開図

Ⓐ

