

感染予防のために免疫力を上げましょう！

新型コロナ感染には栄養状態、免疫力などが整っていれば感染症と重症化のリスクは低下します。感染予防と重症化防止のために効果がある栄養素で特に重要視されているのはビタミンC、次いでビタミンD（中でもD3）、亜鉛です。摂取方法にはサプリメントや点滴注射などありますが、食事からしっかりと摂取できます。外出規制があり運動不足にもなりがちですので、椅子からのスクワットなど簡単な運動を行い、しっかり食べて、しっかり歯を磨き、皆さんでウイルスに打ち勝ちましょう！

- ・ビタミンC：ウイルスそのものを攻撃する物質の生産を促し、免疫力を高めます。
- ・ビタミンD：ウイルスや細菌に対して過剰な免疫を抑制し、必要な免疫機能を促進します。
- ・亜鉛：体内に侵入した異物を直接排除して、感染を防ぐ働きがあります。

*口腔ケアを行うと、免疫力が上がります

特に、歯周病が進行している方はビタミンCの消費が多くなると言われ、歯周病が重度なほど体内のビタミンCが少なくなります。またビタミンDも不足すると報告されています。

感染予防のためにはビタミンの摂取だけでなく、しっかりと口腔ケアを行い、歯周病の管理をしましょう。口腔ケアがインフルエンザ罹患率を10分の1に減らしたデータもあるように、今こそ「口腔ケアにてウイルス撃退」です。

鮭と野菜のバター醤油炒め

〈材料〉（2人分）

鮭（甘口）	←ビタミンD	2切れ
ブロッコリー	←ビタミンC	1/2株
スナップエンドウ	←亜鉛	6本
大根		5cm
ナス		1本
バター		20g
しょうゆ		大さじ1
みりん		大さじ1



〈作り方〉

①鮭の切り身は皮と骨を抜き、4等分ずつに切り分けておきます。

②ブロッコリーは一口大に切り分け、ナスは乱切り、大根はいちょう切り、スナップえんどうはさやを切り2等分ずつカットします。

③ポリ袋に②の野菜を入れて水を大さじ1ほど加え、袋をなじってから電子レンジ500wで2分温めます。

④フライパンを中火で熱した後バターを溶かし、③の野菜を加えてさっと炒めます。

⑤④に鮭を加え、身が崩れない木べらで丁寧に炒めます。鮭に火が通ったら、しょうゆ、みりんを加えて混ぜ合わせます。

⑥全体に調味料が混ざったら、完成です。