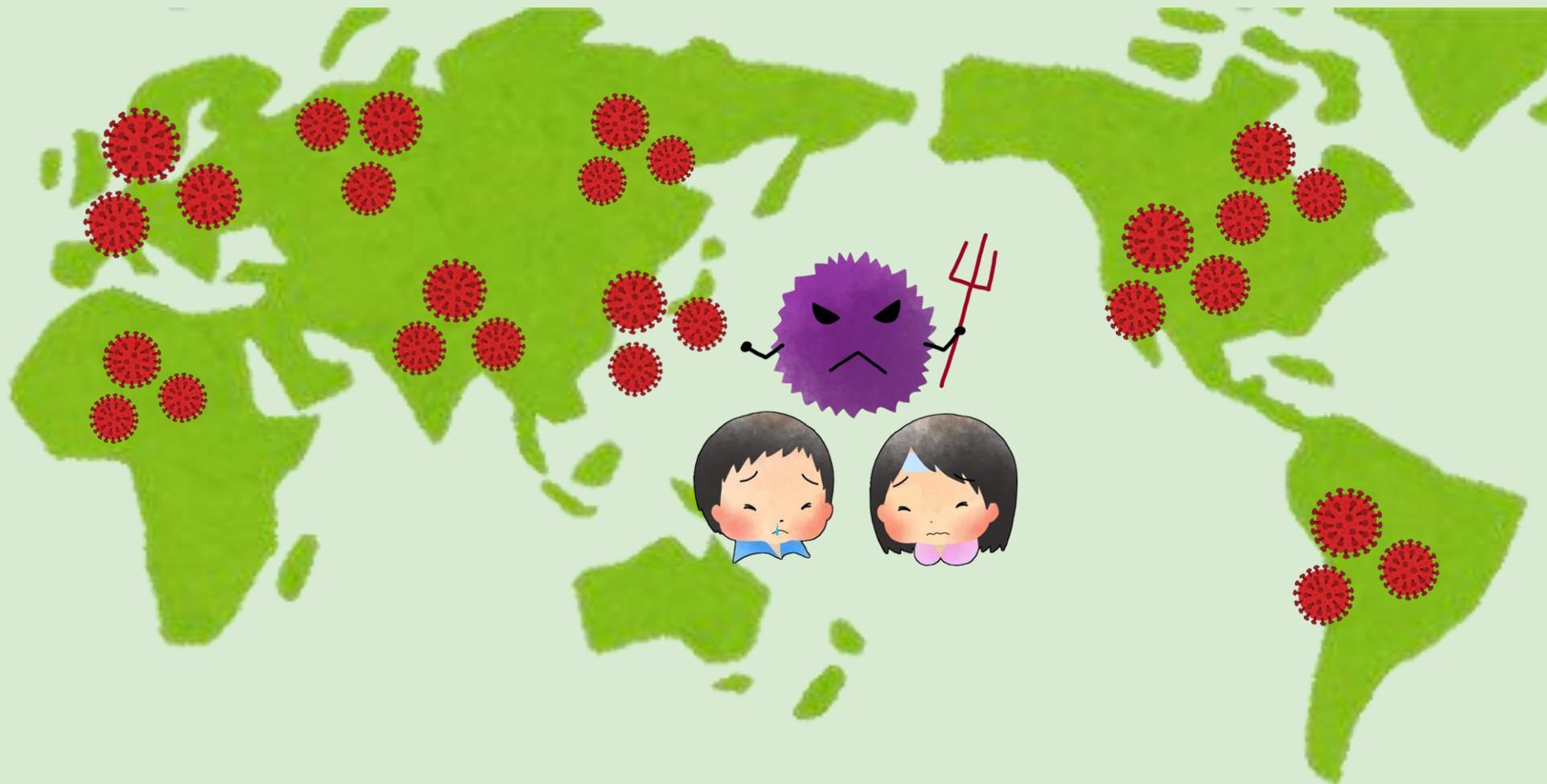


ウイルスに打ち勝つ方法を知っていますか？ ～低栄養と免疫力の関係～



世界中で大流行！

新型コロナウイルス



免疫力をあげることは感染対策の一つ

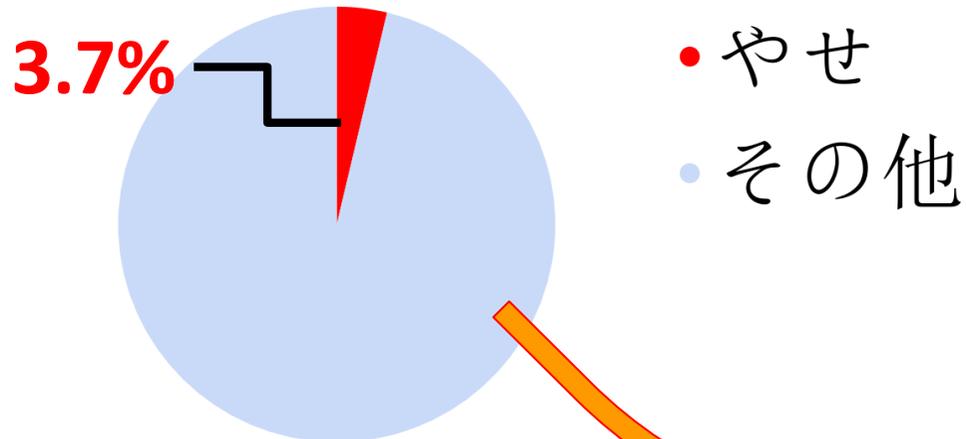
栄養状態が**免疫力**に大きく関わっている



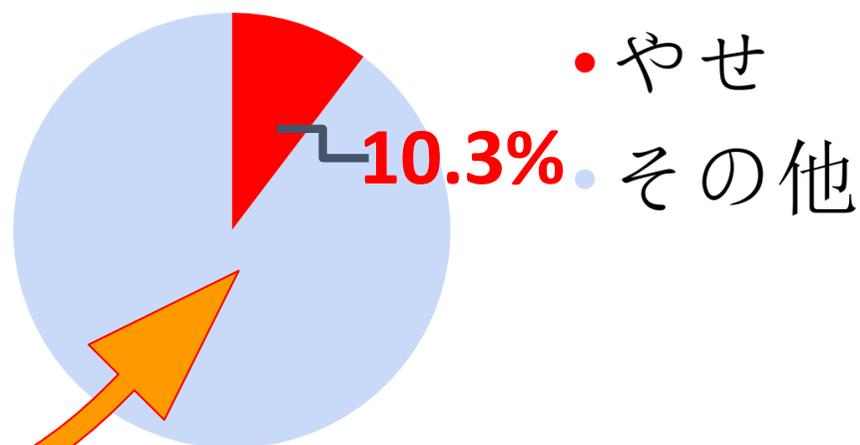
あなたの栄養状態は大丈夫ですか？

低栄養状態の人の割合 **男性**

20歳以上の男性



65歳以上の男性

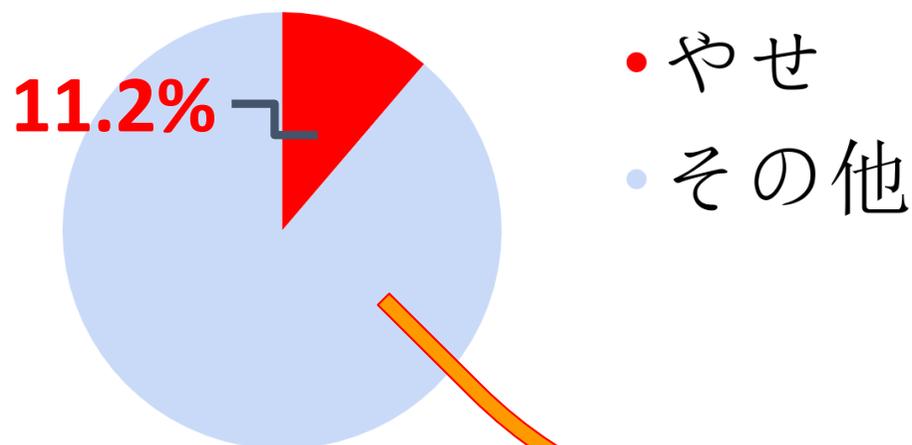


約3倍

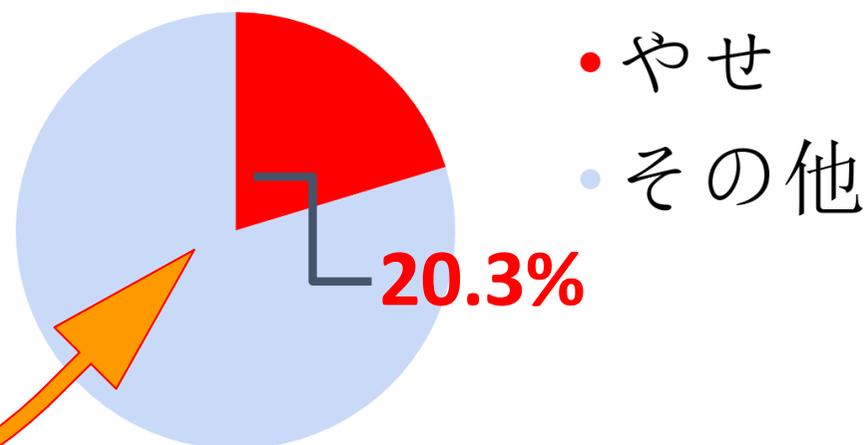
あなたの栄養状態は大丈夫ですか？

女性

20歳以上の女性



65歳以上の女性

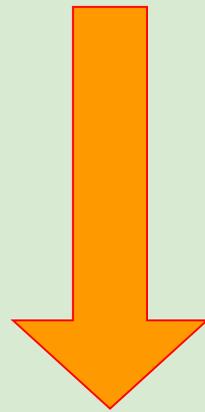


約2倍

栄養が不足すると

どのような影響が出る？

免疫機能の低下

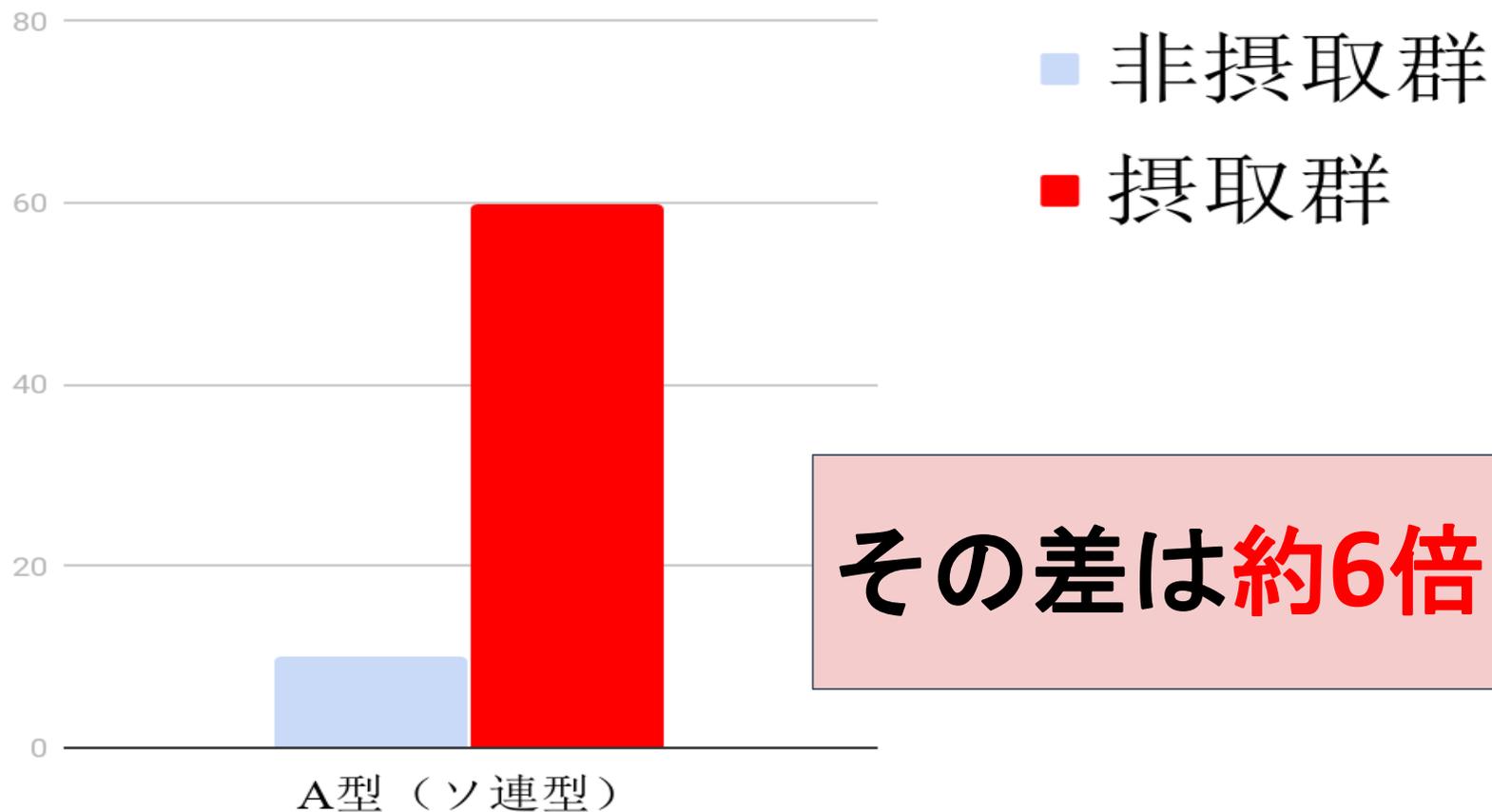


感染しやすい!!

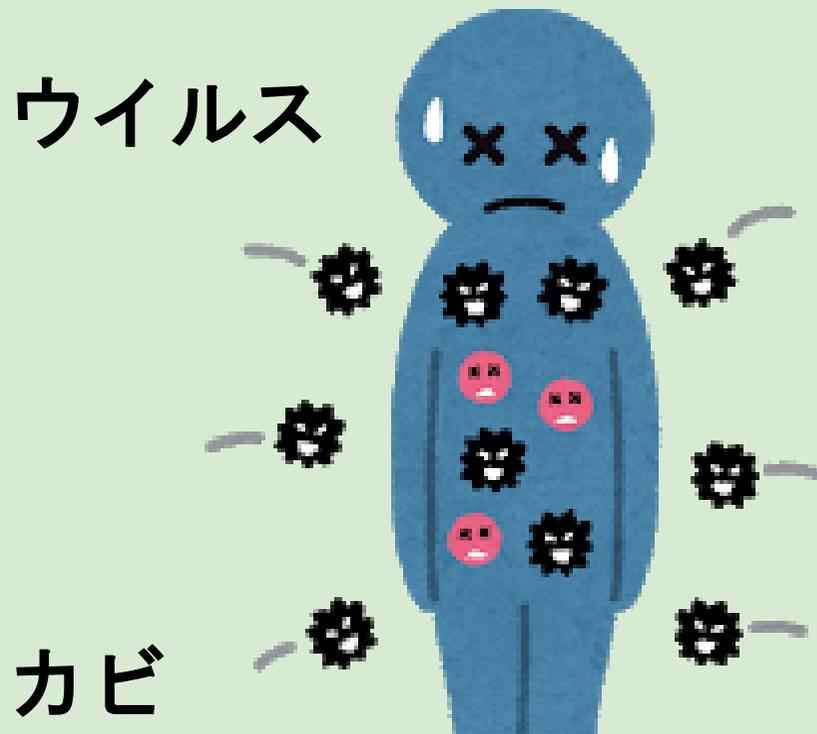


インフルエンザ とタンパク質

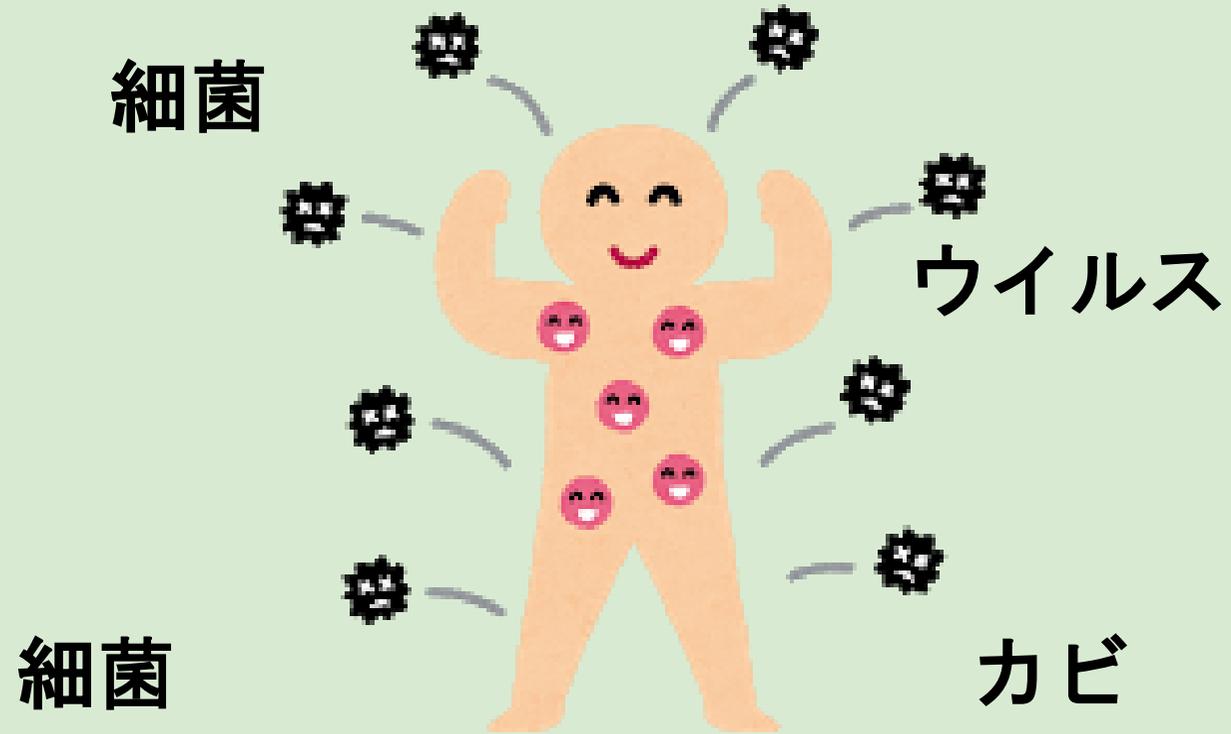
タンパク質(アミノ酸)と抗体価の関係



免疫って何？



免疫なし



免疫あり

免疫にはたんぱく質が必須

ウイルスを撃退するために最も重要な細胞は、
たんぱく質をとることで作られる

たんぱく質が豊富に含まれている食品

魚



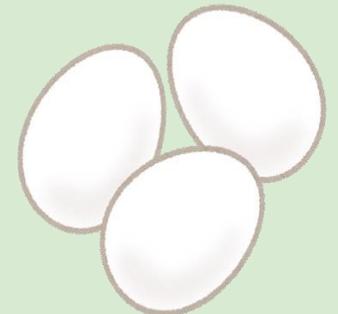
肉



大豆製品



卵



タンパク質は筋肉のもと!?

「最近若い頃より、体力が落ちたと
感じることはありませんか？」



若者と同じくらいの

たんぱく質の摂取が必要！

たんぱく質を必要量摂取し、適度な運動
を行うことで、高齢者でも筋力をつけ、
強い体づくりにつなげることができる！





食事をすると・・・

- 活動するために必要なエネルギー・栄養素を摂取することができる
- 食事をすることで五感を刺激し、脳を活性化させる



今日からできる！低栄養予防

➤ 1日3食バランスよく食べる！



➤ タンパク質を十分に摂る！

➤ 食欲がない時は . . .

おかずを先に食べる！



皆さん自分の口の中を想像してみてください

何種類くらいの細菌がいますか？

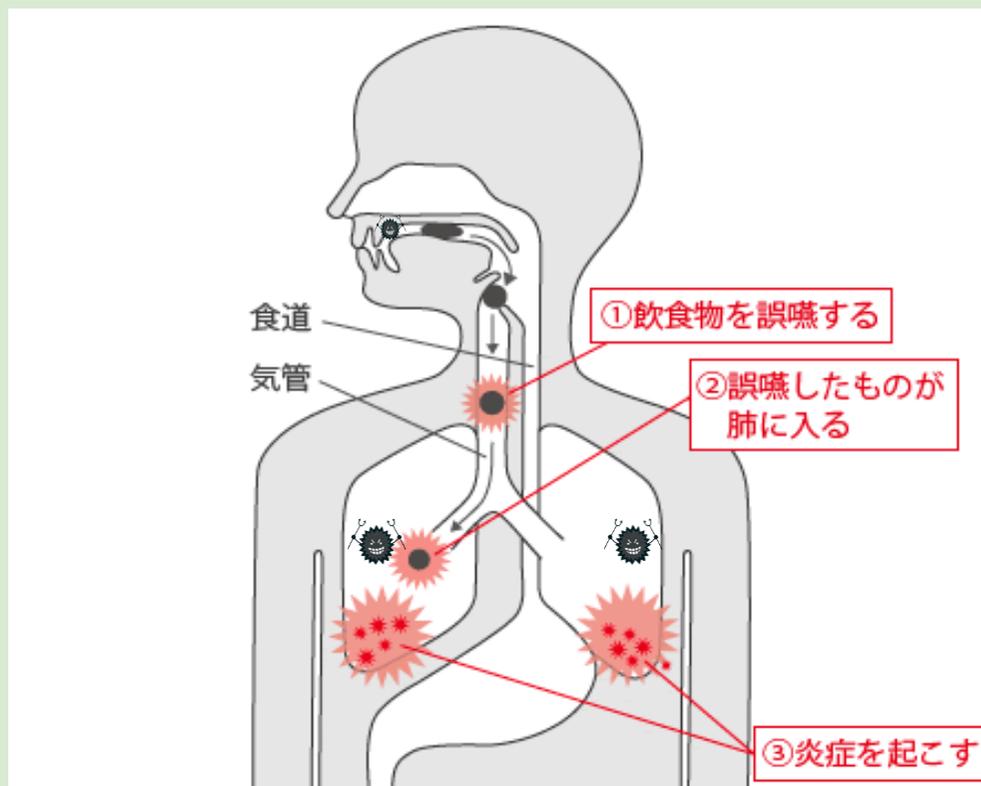


大人の口の中には、
300～700種類
の細菌が生息している！

口腔ケアをしない人は、もっと多く生息している！

口の中の細菌が肺に入るとどうなるの？

唾液や食べ物と共に、口の中の細菌が誤って肺に入ってしまうと、**誤嚥性肺炎**になりやすくなる！



1日あたり、タンパク質は
どのくらい摂取したらいいの？



どんな食事をしたらいい？

ご飯と味噌汁だけ



タンパク質 6 g

どんな食事をしたらいい？



タンパク質**11g**にアップ！！

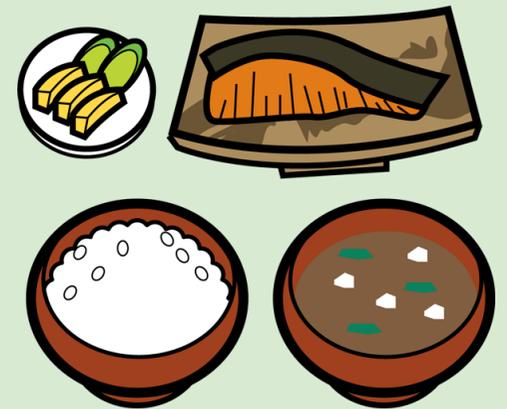


本日のまとめ



- コロナウイルスに打ち勝つためには
栄養が大事！
→ 栄養状態が良くないと免疫力を
弱めてしまう

- 免疫力を高めるためには
タンパク質が重要！



コロナウイルスに 負けない体を作るために

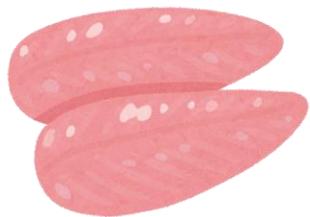
※覚えておいてほしいこと

いつものメニューに**タンパク質**を多く含む食材を1品足しましょう！

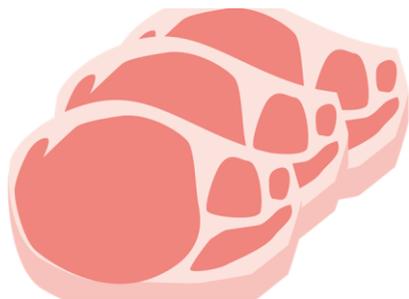


(100gあたりのタンパク質が含まれている量)

鶏ささみ (23.0g)



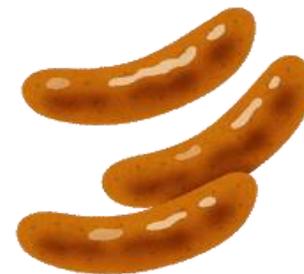
豚ロース (19.3g)



ロースハム (16.5g)



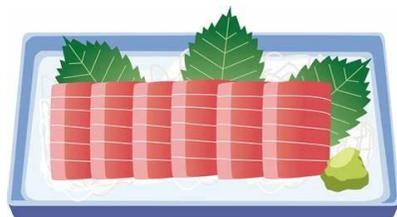
ウインナー (13.2g)



焼き魚 1切れ (17.8g)



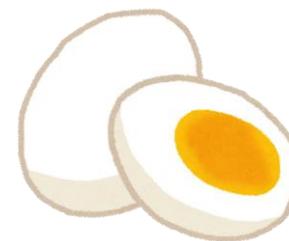
まぐろ赤身 5切れ (15.8g)



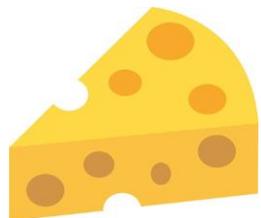
納豆 (16.5g)



ゆで卵 (12.9g)



チーズ (22.5g)



ヨーグルト (4.3g)



牛乳 (3.3g)



豆腐 (6.6g)

