

<予防対策2> 免疫力アップの食材摂取⇒善玉菌を増加させる

野菜、肉、魚をメインに

肉 たんぱく質、鉄、亜鉛が豊富
 必須アミノ酸がバランスよく含まれた良質なたんぱく質が免疫力を高める。肉に含まれるたんぱく質の一種であるアルブミンは、感染症、脳卒中、心筋梗塞に効果的。いずれの肉も赤身を選び、塩、こしょうだけで焼いて食べるとよい。



魚 たんぱく質、EPA、DHAが豊富
 たんぱく質のほかに、コレステロールを減らす不飽和脂肪酸のEPA(エイコサペンタエン酸)・DHA(ドコサヘキサエン酸)や、タウリンが豊富。



バランスよく食べよう

野菜・きのこ・果物・種子など
体の免疫力を最大限に高める「ミラクルフード」

野菜や果物には、たんぱく質の代謝を助けるビタミン、ミネラルのほか、酵素や食物繊維が豊富。また、植物には免疫細胞の働きを助ける有効成分「フィトケミカル」が含まれる。フィトケミカルを多く含む食材を中心にバランスよく摂取することで、体の免疫システムが最大限に機能する。



その他に発酵食品を多く採る（納豆・ヨーグルト・チーズ・漬物・キムチ・塩辛・甘酒・鯉節・マッコリ・味噌・醤油等）・・・お父さん達はマッコリ・チーズ・キムチなどで晩酌なんて如何？

<予防対策3> 日光浴！！⇒免疫機能の獲得

紫外線を適量浴びることでビタミンDが合成される（Dは免疫機能調節効果あり・日本人の80%はD不足！）手のひらを数分間太陽に向かって伸ばすだけでもOKですが、日に30分の日光浴が最適。



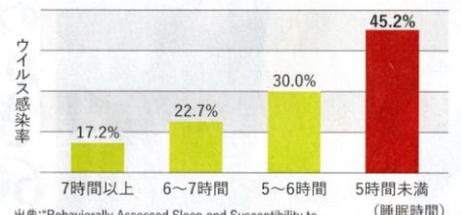
<予防対策4> 運動！！⇒免疫細胞を含む体の機能正常化

ストレッチ・ヨガ・ピラティス・ジョキング・ウォーキング（日に15分の有酸素運動）

<予防対策5> 入浴と睡眠！！⇒ストレス・不安を減らす

40度以下のぬるま湯に15分つかる（副交感神経が優位になりリラックス効果絶大！）アロマや入浴剤を使用。居間や寝室にもアロマ使用。睡眠は長さより質！親御さんは寝る前にお子様達の1日の行動・言動をポジティブに評価し、誉めてあげてください。TV・映画・ネット鑑賞などで、思いっきり笑い・泣くのもストレス軽減に絶大効果。

睡眠不足でウイルス感染率が高まる



出典: "Behaviorally Assessed Sleep and Susceptibility to the Common Cold." Prather AA et al., カリフォルニア大学が2015年に発表した研究論文。健康な男女164人の被験者が、ライノウイルス（風邪になるウイルス）を含む点鼻薬を投与後、管理された睡眠時間で5日間過ごした後の各グループのウイルス感染率。

*【換気】感染防止のためには換気が大変重要。空気が静止していると気流の動きは呼吸のみとなり、結果ウイルスは鼻から侵入しやすくなります。新鮮な空気を入れ、空気を動かし続ける事自体が重要。