



社会福祉協議会上町地区事務局の新しい取組みとして「こんなときだからこそ」ほっこりするニュースや情報を日頃、地域活動に取組まれている皆さんと一緒に不定期で発信していく通信。暦の上ではもう春ですが、まだまだ寒暖の差が激しい日々が続きます。皆様いかがお過ごしですか？今回は、社協協力店のすみれ中央薬局さんに「免疫力UPのコツ」について伺いました！

感染症に負けない
身体づくり！！

免疫力UPのコツ

免疫力とは、細菌やウイルスなどの病原体やがんから体を守る防御能力のこと。30代がピークと言われていて偏った食生活、睡眠・運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどが原因で低下してしまいます。長期的な外出自粛によって生活習慣が乱れていませんか？見直してみましょう！

●食事のポイント1 -たんぱく質を摂る-

1日3回の食事でバランスよく取り入れましょう！



たんぱく質(主菜)は自分の手のひらが量りになります。
1食で手のひらにのる量を目安に摂りましょう。

●食事のポイント2 -野菜を摂る-

1日の摂取目標量である野菜350gの目安はこちら！



1回の食事で5皿ではなく、**1日の中で分けて食べましょう。**
野菜に含まれる**ビタミンA、C、E、食物繊維**が
免疫力を維持するために重要です！

●食事のポイント -腸内細菌を整える-

発酵食品を毎日コツコツ食べて善玉菌を増やしましょう！



免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることも重要です。

●生活のポイント-この4つを毎日に取り入れる-

◆睡眠をしっかりとり◆



◆運動する◆



◆湯船につかる◆



◆よく笑う◆



この情報を提供してくれたのは...

参考文献：厚生労働省,e-ヘルスネット 中食の選び方・腸内細菌と健康/読む栄養補給ニュース,1日350gの野菜を食べるための工夫とは？
日本生活習慣病予防協会,外食にご注意 肥満と高血圧を予防するための8つの注意点

日本調剤 すみれ中央薬局



住所：世田谷区桜3-2-17 DS桜ビル1階
(世田谷通り沿い 大蔵ランド向かい)
TEL：03-5451-3550

こんなときだからこそ
健康チェックをしてみませんか？
薬剤師と管理栄養士でサポートいたします
処方箋がなくてもご利用いただけます♪

お薬、お食事についてなど **健康相談 承ります**
下記 測定機器もご用意しております！

- ・**体組成計** (内臓脂肪・基礎代謝量・骨量まで測れます)
- ・**血圧計** ・**握力計** ・**手洗いチェッカー**
- ・**健康相談** ・**お薬相談** ・**栄養相談**
- ・**簡易血液検査** (中性脂肪・コレステロール・HbA1c)

※一部有料となります。詳しくは店舗までお問い合わせください。



◆発行元 & 「ココロンほっと通信」に関するお問い合わせ先◆
社会福祉協議会 上町地区事務局 TEL：070-3946-9787
(住所：世田谷 1-23-5 上町まちづくりセンター内)

メルマガでも情報配信中！
QRコードから登録してね！



地域の皆さんや地区内の様々な団体と協力・連携しながら「福祉のまちづくり」に取り組む団体です。