

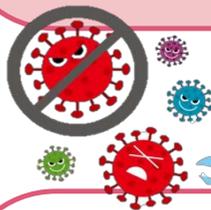
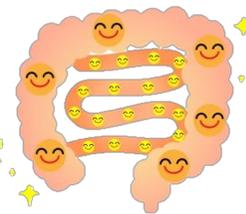
① 鼻・喉の粘膜を整える

- なるべく鼻呼吸
- こまめな水分摂取 : コップで 8~10 回
- 緑茶で “ガラガラごっくん”うがい
(カテキン成分に殺菌効果あり)
- 寝る前に鼻うがい
: 生理食塩水(ぬるま湯 100ml に塩 3 本指で一つまみ)で



② 腸内環境を整える

- 食物繊維を十分に！
 - ・ 緑黄色野菜 : 毎食両手分、それ以外にもきのこや海藻で食物繊維の摂取を
 - ・ 雑穀や全粒粉穀物を加える
- 発酵食品(味噌、納豆、漬物など)
- 小麦粉・乳製品を控える
- 食品添加物の多い加工食品、トランス脂肪酸(マーガリンやショートニング)を含む食品を控える
- オリゴ糖をとる : 1日小さじ 1 杯



コロナウイルスに接触しても発症しないために

ハシイ産婦人科 藤井 治子



③ 免疫力をアップする食事

- ビタミン D を増やす
 - ・ 日光浴 : 夏 30 分、冬 1 時間/日
 - ・ 青魚、天日干しキノコ(干し椎茸・きくらげ等)を食べる(調理前に 30 分~1 時間天日干しするとよい)
- タンパク質を十分食べる(豆>魚>卵>鶏豚肉>牛肉): 毎食片手一杯分
- 炎症を鎮静させるオメガ 3 を食べる
 - ・ くるみ : ひとつかみ(約 28g で 1 日分のオメガ 3(2.5g)がとれる)
 - ・ アマニ油 : 1 日大さじ 1 杯を生で食べる
低温圧搾/遮光瓶の商品を選び、保存は冷蔵庫で!
 - ・ サバ、イワシ、サンマ、アジなどの青魚



まずはお食事からの栄養摂取を心がけましょう

目指せ 1 日 20 品目!
まめ・ごま・にく・はっこう食品
やさい・さかな・しいたけ(きのこ類)
いも・わかめ(海藻類)



上気道粘膜と免疫に必要な栄養素と推奨量¹⁾

タンパク質	60~90g/日	亜鉛	15~40 mg/日
ビタミン D	2000~5000µg/日	プロバイオティクス	1~10 億 CFU/日
ビタミン C	3000~10000 mg/日	オメガ 3	1~3g/日
ビタミン A ²⁾	2000~5000 mg/日	セレン	100 mg/日
マグネシウム	350~500 mg	グルタミン	3g/日

1) 妊婦授乳婦も摂取に問題ありません。サプリメントは良質なものを選びましょう。当院で購入頂ける物もございます。症状と栄養状態により個々の推奨量は変わりますので、詳しくは医師へご相談ください。
2) 妊婦がサプリを摂取する場合はビタミン A の前駆体であるβカロテンを推奨 (5000 µg~上限なし)