

元気なからだは食事から

「新型コロナウイルス感染症から命を守るために」

新型コロナウイルス感染症（以下COVID-19）では高齢者や複数の疾患を有する人の死亡率が高く、この背景には『低栄養』であることが多いと報告されています。体の免疫を維持するためには栄養状態を良好に保つことが大切であり、低栄養の人では明らかに感染症に対する免疫力が低下しています。即ち、良好な栄養状態を保つ事は、COVID-19の重症化を防ぐためにも重要であると考えられます。

新型コロナウイルス感染症から命を守るために、低栄養の予防や免疫の維持に必要なエネルギーやたんぱく質は勿論、免疫を活性化するビタミンやミネラルなどを摂ることもつながります。

バランスの良い食事に近づけるためには、ごはんやパンなどの『主食』、肉・魚・卵・大豆製品などを使用した、食事の中心となるおかずの『主菜』、そして、野菜・きのこ・海藻類などを使用した『副菜』を揃えることが大切です。主食には『炭水化物』が多く含まれ、身体の『エネルギー源』として利用されます。主菜には『たんぱく質』が多く含まれます。たんぱく質は低栄養を予防・改善するだけでなく、免疫細胞を含む身体の細胞の基になる栄養素です。副菜には免疫をサポート

する。良質な栄養状態を保つ事は、COVID-19の重症化を防ぐためにも重要であると考えられます。

治療法や予防法が確立していないCOVID-19と闘うためには、皆さんそれぞれの持つ『免疫力』が唯一の武器となります。毎日の『バランスの良い食事』を意識し、摂ることで良い栄養状態と免疫力を高め、この緊急事態を乗り越える力を蓄えておきましょう。

栄養状態を良くするには【バランスの良い食事】が必要不可欠です。WHO（世界保健機関）でも「バランスの取れた食事をとる人は、免疫力が強く、慢性疾患や感染症のリスクが低く、健康的である傾向にある」と言わ

れ、身体の『エネルギー源』として利用されます。主菜には『たんぱく質』が多く含まれます。たんぱく質は低栄養を予防・改善するだけでなく、免疫細胞を含む身体の細胞の基になる栄養素です。副菜には免疫をサポート

主食（ごはん、パン、麺類など）には炭水化物が含まれます。炭水化物は身体のエネルギー源です。

主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）にはたんぱく質が含まれます。たんぱく質は筋肉や元気な身体の源です。

副菜（野菜、きのこ、海藻など）にはビタミンやミネラルが含まれます。ビタミンやミネラルには、免疫力を高め体の調子を整える効果があります。

ウイルスに負けるな！

主食・主菜・副菜でバランスよく！



PR

医療法人白卯会

白井病院

泉南市新家2776

TEL (072) 482-2011

〈参照〉新型コロナウイルス感染症（COVID-19）の治療と予防に関する栄養学的提言
一般社団法人日本臨床栄養代謝学会



医療法人白卯会白井病院
管理栄養士 西野修平