

新型コロナウイルス感染症と 季節性インフルエンザの同時流行に備えましょう！

この冬は新型コロナウイルス感染症が今夏以上に拡大し、季節性インフルエンザとの同時流行が懸念されており、これまでにない規模で感染が拡大し、医療がひっ迫する可能性があります。同時流行に備えて、以下の対策をしておきましょう。

◆健康状態のセルフケア

日頃から体温や健康状態の確認を心がけましょう。



◆ワクチン接種

ワクチン接種を希望される方は、早めの接種を心がけましょう。



◆相談窓口の確認

発熱時に受診する医療機関に迷う場合や新型コロナウイルス陽性となった場合、夜間の救急などに関する相談窓口について事前に確認しておきましょう。

◆基本的な感染防止対策の徹底

状況に応じたマスクの着用やこまめな換気、手指衛生などの感染防止対策を徹底しましょう。



◆検査キット・薬・食料品の準備

発熱などの症状があった場合に備えておきましょう。

発熱等の症状のある方の相談・受診の流れ

まずは！ かかりつけ医等に 電話相談

相談先の医療機関で診断・検査できない場合は、他院を紹介

かかりつけ医がないときは！ 新型コロナの診療・検査ができる 医療機関に相談

受診前には必ず事前予約を入れてください

診療・検査医療機関リストはこちら

相談先に迷ったら！ 受診・相談センター 積極ガードダイヤルに相談

県が指定した身近な医療機関をご案内します

積極ガードダイヤル（受診・相談センター）一覧

お住まいの区域	連絡先（24時間対応）
広島市	082-241-4566 【広島市各保健センター】
呉市	0823-22-5858 【呉市保健所】
福山市	084-928-1350 【福山市保健所】
広島市、呉市、福山市以外の市町	082-513-2567 【県の保健所・支所】

広島県HPより

感染症を防ぐためには免疫力を高めることも必要です。
免疫力を高めるポイントは.....
バランスのとれた食事・十分な睡眠・適度な運動・笑顔 です！

1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスのとれた食事を食べましょう。
また、腸内には免疫力を高める細胞が多く存在します。
食物繊維（野菜・海藻・キノコ類など）や発酵食品（納豆・キムチ・ヨーグルトなど）を取り入れ腸内環境を整えましょう。

<p>元気に体を動かす</p> <p>ごはん・パン・めん</p> <p>主食</p>	<p>骨や筋肉などの体をつくる</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品</p> <p>主菜</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>野菜・きのこ・海藻・いも</p> <p>副菜</p> <p><small>不足しがちなので意識してとりましょう</small></p>
---	--	---

身体を動かすと体温と代謝が上がり、免疫力が高まります。全身を動かす運動を1日10分程度から始めてみましょう。



睡眠中に増える「成長ホルモン」が傷んだ細胞の修復と疲労回復に大きな役割を果たしています。



笑うとNK（ナチュラルキラー）細胞という免疫をつかさどる細胞が活性化されることが分かっています。



旬の食材でクッキング☆



多く含まれる栄養素

- βカロテン
- カリウム
- 食物繊維

効果

- 免疫力アップ
- 目や肌の健康を保つ
- 高血圧予防 ● 便秘予防

～免疫力UP！食べるACEスープ～

材料（4人分）

- ★ 人参 1本
- ★ 玉ねぎ 1/2個
- ★ かぼちゃ 1/8個
- ★ ブロッコリー 1/2株
- ★ 水煮大豆 80g
- ★ 鶏ひき肉 100g
- ★ にんにく 1片（みじん切り）
- ★ オリーブオイル 大さじ1
- ★ 水 800ml
- ★ トマト缶（カット） 1/2缶
- ★ コンソメ（固形） 1個（顆粒小2）
- ★ 塩こしょう 少々



栄養成分（1人分）

エネルギー	185kcal
たんぱく質	11.8g
脂質	5.4g
食塩	0.8g
食物繊維	6.5g
カリウム	800mg

ひき肉を鶏もも肉やウインナーなどに替えてもOKです◎



<作り方>

- ① 人参と玉ねぎは皮を剥いて1cm角に、かぼちゃは種とわたを取り2cm角に切る。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。
- ② 鍋を中火にかけ、オリーブオイルとにんにくを炒める。香りが立ってきたら鶏ひき肉を加え、色が変わってきたら★の野菜を加え更に炒める。玉ねぎが透き通ってきたら水、トマト缶、コンソメを加え蓋をして煮込む。
- ③ 野菜が軟らかくなってきたら、水煮大豆を加えひと煮立ちさせる。
- ④ ブロッコリーを加え、塩こしょうで味を調べて完成◎

免疫力を高める栄養素「ビタミンEース」

免疫力を高める栄養素、「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンE」の3つを総称して「ビタミンACE（エース）」とよばれています。バランスの良い食事に加え、「ビタミンACE」を積極的に取り入れて免疫力を高めましょう！

ビタミンA

細菌やウイルスが侵入してくる喉や鼻などの粘膜を丈夫にする



ビタミンC

抗酸化作用が強く、病気などのストレスへの抵抗力を高める



ビタミンE

抗酸化作用が強く、白血球やリンパ球の働きを助けて免疫力を高める



栄養科

