



# 健康一口メモ

## ～感染症に負けない食生活のポイント～

2025 年 11 月号

かぜやインフルエンザ、新型コロナなどの感染症にかからないようにするためには、手洗いやマスク、予防接種といった基本的な感染症対策に加え、体の免疫力を高める生活習慣も大切です。

免疫力とは、体内にウイルスや病原菌などが侵入したときに抵抗する能力で、健康を維持するために必要な機能です。



免疫力を高める生活習慣とは、適度な運動や睡眠、ストレスをためないことなどがありますが、食生活（栄養）も重要です。

感染症予防の視点から、食生活のポイントをご紹介します。



## 1 バランスの良い食事を心がける

免疫力を高めるには、これを食べれば大丈夫という特定の食品はなく、様々な栄養素が関係しています。主食（ごはん・パン・麺など）、主菜（肉・魚・卵・大豆製品など）、副菜（野菜・きのこ・海藻など）、果物、乳製品をそろえ、1日3食規則正しく摂ることが基本です。

毎食そろえるのが難しい場合でも、1日を通してバランスがとれていれば大丈夫！



## 2 たんぱく質をしっかりと摂取する

たんぱく質は筋肉や骨、皮膚、毛髪、臓器など体のあらゆる組織を作る成分です。また免疫細胞の主成分でもあり不足すると貧血やむくみ、筋力の低下など、からだ全体の免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。

肉・魚・卵・大豆製品などを意識して摂取しましょう。



### 3 腸を元気にする

腸の壁の内側には体全体の免疫細胞の7割が集まっているため、免疫力を高めるためには、腸内環境を整える必要があります。

食物繊維や発酵食品に含まれる乳酸菌やビフィズス菌は、腸内細菌のバランスを整える効果があります。塩分や糖分が多いものもあるので、食べ過ぎには注意しましょう。



#### 発酵食品

ヨーグルト・キムチ・味噌・納豆



#### 食物繊維

野菜・きのこ・海藻・豆類



### 4 野菜・果物でビタミンと食物繊維の補給

野菜や果物に含まれるビタミンA・C・Eは粘膜の健康を維持したり、血管の老化を防ぐなど免疫機能維持に役立つとされています。

野菜は生活習慣病の予防の観点からも1日350g摂取することが望ましいとされていますので、積極的に食べましょう。



#### ビタミンA

ニンジン・ほうれん草  
かぼちゃ



#### ビタミンC

みかん・キウイ・いちご・  
ブロッコリー



#### ビタミンE

ナッツ・アボカド・  
ごま



### 5 水分補給を忘れずに

のどや口が乾燥すると、ウイルスが体内に侵入しやすくなります。  
水分補給は立派な感染症予防です。



特定の食品やサプリメントだけで感染症を予防できるわけではありません。  
小さな習慣の積み重ねが、体を守る大きな力になります。  
食生活を整えて、この冬も元気に過ごしましょう。  
※医療機関から食事の指導を受けている方は、主治医の指示に従ってください



【参考】免疫力を高める食事とは | 健康長寿ネット：長寿科学振興財団 (<https://www.tyojyu.or.jp>)  
「食事ガイドバランス」について | 農林水産省 ([https://www.maff.go.jp/j/balance\\_guide](https://www.maff.go.jp/j/balance_guide))  
栄養・食生活 | 厚生労働省：健康日本 21 アクション支援システム (<https://kenet.mhlw.go.jp/home/>)