

志野医師からのひと言：栄養と感染症予防

昨今の新型コロナウイルス感染症はどなたにとっても非常に心配なものでしょう。はっきりとした特效薬がない以上、予防が何より大切になってきます。

一般的な感染症予防として、疲労やストレスをため過ぎない規則的な生活、質の良い睡眠、手洗いやうがいの励行、マスクエチケットなどに加えて栄養状態も大切な要素です。

食事のポイントは次のように言われています。

- ① 栄養バランスの良い食事を規則正しく、できるだけ1日3食とる
- ② 主菜を1日2食は確保する：魚、赤身の肉、大豆製品、卵料理など
- ③ ビタミン、ミネラルを十分摂取する：なるべく新鮮な野菜や果物、海藻類、イモ類で
- ④ 発酵食品を利用する：納豆、ヨーグルトなど

感染症の予防もこれだけ行えばよいというものはありません。以上のようなことを日頃から意識して乗り越えていきましょう。

(栄養に関してのお問い合わせは、栄養科または外科外来にご連絡ください。)

