

今年、WHO(世界保健機関)が、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に対する栄養面からの予防戦略をまとめた「COVID-19アウトブレイク中の成人への栄養アドバイス」を公表しました。一部、国内の現状と食い違う情報もありますが、以下に紹介します。

適切な栄養と水分補給が不可欠です。バランスの取れた食事をする人は、免疫系が強く、慢性疾患や感染症のリスクが低いと、健康的である傾向があります。だから、あなたはあなたの体が必要とするビタミン、ミネラル、食物繊維、タンパク質、抗酸化物質を得るために毎日様々な新鮮な未加工食品を食べるべきです。十分な水を飲んでください。糖分、脂肪、塩分を避けて、過体重、肥満、心臓病、脳卒中、糖尿病、特定の種類の癌のリスクを大幅に下げます。

毎日、新鮮で加工されていない食品を食べる



- 果物、野菜、豆類、ナッツ類、全粒穀物、および肉、魚、卵、牛乳などの動物性食品を摂取する。
- 軽食には、砂糖、脂肪、塩分の多いものではなく、生野菜と新鮮な果物を選ぶ。
- 野菜や果物には手を加えずすぎない(重要なビタミンが失われてしまうことがあるため)。
- 缶詰や乾燥野菜、ドライフルーツは、塩や砂糖が添加されていないタイプを選ぶ。

毎日、十分な水を飲む



- 水は生命にとって不可欠。血液中の栄養素や諸成分を運搬し、体温を調整し、老廃物の除去などにかかわり、関節のクッション機能にも関与する。
- 毎日8~10カップの水を飲むようにする。
- 摂取するのは水が最適だが、レモンジュース(水で希釈して無糖)、お茶(紅茶)、コーヒーなど、水を含む他の飲み物、または果物や野菜をジュースとして飲むのも良い。ただし、過剰にカフェインを摂取しないよう注意する。また、甘味料で加工されたフルーツジュース、シロップ、濃縮果汁、炭酸飲料など、砂糖を含んでいる飲み物も避けること。

脂肪分は適量を摂取する



- 飽和脂肪(脂肪の多い肉、バター、パーム油、ココナッツオイル、クリーム、チーズ、ギー、ラードなどに含まれる)ではなく、不飽和脂肪(魚、アボカド、ナッツ、オリーブオイル、大豆、キャノーラ、ヒマワリ油、コーンオイルなどに含まれる)を摂取する。
- 赤身の肉ではなく、低脂肪の白身の肉(鶏肉など)と魚を選ぶ。
- 加工肉は脂肪と塩分が多いため避ける。
- 牛乳や乳製品については、なるべく低脂肪タイプを選択する。
- 工業的に生産されたトランス脂肪を避ける。トランス脂肪は、加工食品、ファーストフード、スナック食品、フライ食品、冷凍ピザ、パイ、クッキー、マーガリン、スプレッドなどに多い。

塩や砂糖を控えめにする

- 料理の際、塩および高ナトリウム調味料(醤油や魚醤など)を使いすぎない。
- 1日の塩分摂取量を5g(小さじ約1杯)未満とする。
- 塩分と砂糖が多い食品(スナックなど)は避ける。
- ソフトドリンクやソーダ、砂糖を多く含むその他の飲料(フルーツジュース、濃縮果汁、シロップ、フレーバーミルク、ヨーグルトドリンクなど)の摂取を制限する。
- 間食を摂るなら、クッキー、ケーキ、チョコレートなどの甘いものの代わりに、新鮮な果物を選択する。

外食を避ける

- 家で食事することで、他人と接触する確率を抑制でき、COVID-19に曝される可能性が低下する。咳やくしゃみをしている人の間には1メートル以上(注1)の距離を保つべきだが、レストランやカフェのような混雑した環境では、それが常に可能であるとは限らない。
- 感染している人からの飛沫は、店舗スタッフや他の来店客の手、ものの表面に付着する可能性がある。多くの人々が行き来している混雑した環境においては、そこにいる人々の手やものの表面が十分に洗浄・消毒されているとは限らない。

注1: 他人との距離について(その他人が咳やくしゃみをしていなくても)、国内では厚生労働省が「できるだけ2メートル程度の距離を保持することが望ましい」とアナウンスしている。

カウンセリングと心理社会的サポート

- 適切な栄養と水分補給は健康と免疫力を向上させるが、完璧な処置ではない。COVID-19の感染が疑われたり、感染が確認された慢性疾患のある人は、健康を維持するためにメンタルヘルスや食事療法の支援が必要になる場合がある。ヘルスケアの専門家や、身近にいるカウンセラー、あるいは信頼のおける人に、心理的・社会的なサポートを求めることも大切。

【精密検査の受診について】

健康診断の結果、要精検の項目がある方は、病気の早期発見と予防のため、必ず医療機関を受診してください。職員は「精密検査結果報告書」を大学健康管理センターに提出してください。

大学健康管理センター

電話: 024-547-1822 / 1884

内線: 5260 / 5263

メール: kenkou@fmu.ac.jp

場所: 8号館 2階 東側

開所時間: 8:30~17:15

(土日祝日及び12/29~1/3を除く)