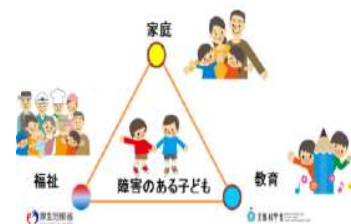


## 自分と大切な人の命を守るために<2>



### 抵抗力をつけるために

本田 由佳

ここからは「新型コロナウイルスと共に生きる上で大切なこと」について、女子栄養大学副学長である香川先生（栄養生理学専門の医師）にご教示いただいたことを皆様へご紹介させていただきます。新型コロナウイルス感染防止には、3密を避けることと、今だけ人との接触を8割減らすこと、十分な手洗いやマスクの着用などが推奨されています。これらを守ることを前提に、さらに、大切なこと。それは、カラダづくりです。ウイルスに対する抵抗力を維持し、強いカラダをつくるのが大切なのです。この仕組みを「免疫」といいますが、免疫能が低下するとウイルスに感染しやすくなります。従って、極度のストレスを貯めない、十分な睡眠をとる、自宅でできる運動をする、飲酒や喫煙を避けることを心がけ、中でも栄養と食事には十分意識することがとっても大切です！私達のカラダは食べ物でできています。毎日とる栄養、食べるものを意識して、新型コロナウイルスにかかりにくい強いカラダをつくりましょう。ここからは、香川先生がFacebookで発信されている具体的な栄養・運動アドバイスの一部を引用・紹介させていただきます。

<女子栄養大学副学長 香川先生の栄養アドバイス：香川先生のFaceBook より>

急性肺炎など熱性疾患は高蛋白、高炭水化物、高ビタミン食が基本なので、摂取量を下図に示します。ご存知のように日本では様に蛋白質、炭水化物の摂取量が低下し、低炭水化物食が臨床でも国民の間でも流行していますが、蛋白質を糖新生に消費するので血清アルブミン値が低下し、感染に弱くなります。また高齢者が感染で低血糖発作の危険があります。若い女性、高齢者にはBMI※118以下の人も多いのです。また、野菜摂取量が中国の指導の約半分の270gで、白米、白パンですから、ビタミンの多くの摂取量は推奨量を下回って、熱性疾患の場合は低血糖発作があつて危険です。時間栄養にも触れています。皆様の参考にして頂き、是非日本でもCOVID-19を克服したいものです。

([https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=1554496634710312&id=100004499708946](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1554496634710312&id=100004499708946))

また、新型コロナウイルスと食事・栄養の情報は、「新型コロナウイルス(COVID-19)を防ぐ栄養学」と題して栄養科学研究所のHPに掲載されておりますので、ぜひ、ご一読ください。

<https://www.eiyo.ac.jp/ions/?p=3674>

一般社団法人 全国栄養士養成施設協会のホームページに女子栄養大学の予防栄養学紹介

2020/03/26

栄養学でコロナに勝つ！新型コロナウイルス(COVID-19)を防ぐ栄養学

お役立ち情報 / 施設校  
栄養 / 栄養士 / 施設

いいね！ Tweet

6 コメント

17 フォローアップ



「新型コロナウイルス(COVID-19)を防ぐ栄養学」を、ご紹介します。

女子栄養大学 栄養科学研究所長の香川靖雄先生が、新型コロナウイルス(COVID-19)を防ぐ栄養学の観点から、感染防御能を高める食事摂取について解説しています。

栄養学上の重要な提案を行ってきた、歴史ある女子栄養大学の栄養科学研究所。

今回の新型肺炎への栄養学的対処以外にも、さまざまな科学的情報がホームページに掲載されています！

栄養学でコロナに打ち勝ちましょう！！  
ぜひご覧ください。こちらをクリック

新型コロナウイルス感染の肺炎患者臨床栄養膳食指導

新型コロナウイルス感染肺炎患者の臨床栄養食事指導

日本での低糖質食、ビタミン不足は熱性疾患では危険



科学合理的の营养膳食能改善营养状况、增强抵抗力，有助于新型冠状病毒感染的肺炎防控与救治。中国营养学会联合中国医师协会、中华医学会肠外肠内营养学分会，针对新型冠状病毒感染的肺炎防控和救治特点，并根据《中国居民膳食指南》（2016版）和国家卫生健康委员会发布的《新型冠状病毒感染的肺炎诊疗方案（试行第四版）》，研究提出营养膳食指导，供公众和医疗机构参考。

高蛋白高糖質高ビタミン食

一般人と回復期患者向け栄養食  
(抜粋翻訳)

- 1.十分なエネルギーと蛋白質：  
米、小麦粉、雑穀などを含む250～400gの穀物を毎日摂取し、赤身の肉、魚などの良質の蛋白質食品（1日あたり150～200g）を中心に十分な蛋白質を確保する。
- 2.新鮮野菜果物の摂取増加。毎日野菜500g以上、果物200～350g、特に濃い色の果物野菜を選択。
- 3.適切な飲料水1.5-2L/日を確保。
- 4.野生動物を食用とする事は厳禁。辛い刺激性の食品も避ける。
- 5.食欲不振、食事不足、高齢者には栄養強化食品、特別な医療用食品、または栄養補助食品を使用して、蛋白質、ビタミンB、A、C、D、等微量栄養素を適切に補充。
- 6.適切な睡眠と身体活動の確保。

お子様のことで、今後、体力向上の働きかけと心の発達・発育のケアが大切となると感じています。体力向上は、大人にとっても必要なことです。

香川先生が作成された下図

[https://www.facebook.com/permalink.php?story\\_fbid=1581758675317441&id=100004499708946](https://www.facebook.com/permalink.php?story_fbid=1581758675317441&id=100004499708946)

を参考に、お家の中で、できる運動を考え、親子で実践してみましょう。

# Staying Active During the Coronavirus Pandemic

コロナウイルスの大流行中でも活発な運動を続けよう

Exercise  
is Medicine

AMERICAN COLLEGE  
of SPORTS MEDICINE

The coronavirus (COVID-19) pandemic can make it challenging to maintain a physically active lifestyle. COVID-19 is spread by someone sneezing or coughing into the air or onto a surface, and then the virus enters and infects a new person through their mouth, nose or eyes. The most up-to-date information about COVID-19 can be found on the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) website: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/about/index.html>

**10～15分の歩行・階段昇降×2～3回/日、ヨガ、縄跳び等**

次に、親子で心身を保つ工夫もしてみましょう。子どもの心の状態は、横断的標準身長・体重曲線に現れることもありますので、定期的に記入し、体重や身長が停滞、低下していることがあったら、早めに小児科の先生に電話で相談してみましょう。

男の子用：[http://jspe.umin.jp/medical/files\\_chart/CGC\\_boy0-18\\_jpn.pdf](http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_boy0-18_jpn.pdf)

女の子用：[http://jspe.umin.jp/medical/files\\_chart/CGC\\_girl0-18\\_jpn.pdf](http://jspe.umin.jp/medical/files_chart/CGC_girl0-18_jpn.pdf)

最後に、最前線の医療現場で新型コロナウイルスと闘ってくださっている都立病院の感染症ご専門の先生のお言葉をお届けさせていただきます。「厳しくなったら声をかけて助け合ってください。辛い中でも、これまで気がつかなかったような「小さな幸せ」を見つけていきましょう。」

どうぞ、皆様、お辛いときには、我慢せず、一人で抱えず、スマートキッズ・地域子育てセンター・学校など、誰でも良いので、声をかけて相談してください。

科学と医学、みんなの感染症対策の力で、明るい未来は必ずやってきます！その先にある明るい未来のために、今は、とにかく感染症対策をしっかりとやり遂げましょう。そして、100年に1度の歴史的な大困難を、皆で協力しあって、ダイナミックに乗り切っていきましょう！

BMI (Body Mass Index)：ボディマス指数と呼ばれ、体重と身長から算出される体格を表す国際的な体格指数。体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で計算される。18.5 未満は「やせ」、25 以上は「肥満」、BMI が男女とも 22 が統計的にみていちばん病気にかかりにくい体型とされる。

本田由佳 (ほんだ・ゆか)

慶應義塾大学 SFC 研究所 上席所員 順天堂大学医学部非常勤助教 健康科学者 博士 (医学)

横浜市生まれ。1997 年、順天堂大学スポーツ健康科学部スポーツ科学科卒業後、株式会社タニタにて、女性やアスリートの研究、体組成計や睡眠計の開発を行った。在職中に、東京大学大学院医学系研究科母性看護学・助産学分野客員研究員として、妊娠・出産についても研究。現在は、産科婦人科館出張佐藤病院の研究コーディネーター、国立成育医療研究センター母性内科研究員として、国の政策研究などを行っている。