

ウイルスから身を守る！  
「免疫力を高める食事」について

町立金山診療所  
管理栄養士 柿崎 真貴



ウイルスから身を守るには免疫力を高めることが大切です。免疫力は二十歳をピークに低下し始めると言われていますが、食事で回復、上昇させることが出来ます。

今回は、日常生活の中で、また、特に食事で免疫力を上げるポイントをご紹介します。

- ①腸内環境を整える。
- ②粘膜を正常に保つ。
- ③内臓温度を上げる。
- ④血流を促進する。

【免疫力を上げるポイント】

【食品で免疫力を上げる】

◆ヨーグルト  
乳酸菌やビフィズス菌は腸内環境を整え、免疫力を高める。ヨーグルトは腸内の善玉菌を増やすことに繋がる。

◆納豆  
腸内で善玉菌として働く納豆菌。食物繊維も豊富なので、効果がある。納豆に含まれる多糖の一種レバン・ポリグルタミン酸も免疫機能を調整してくれる。

◆生姜  
内臓温度を上げる生姜の辛み成分のジンゲロールには強い殺菌成分がある。

◆ねぎ  
長ねぎは焼くことで免疫調節効果が上がる。抗ウイルス作用のあるイソアリシンやアホエン、フルクタンという成分が含まれる。

◆にんにく  
にんにくに含まれるアリシンという成分が、強力な殺菌・解毒作用や血行促進作用があるほか、免疫作用であるNK細胞を活性化させる。

◆きのこ類

免疫調整作用があるきのこ類にはベータグルカンが含まれていて効果を高める。

◆味噌  
酵母菌が効果を発揮する。

◆レバー  
免疫防御機能を高めるビタミン類やミネラル類がしっかりと含まれている。

◆緑茶  
緑茶に含まれるカテキンは抗ウイルス作用がある。

◆紅茶  
紅茶ポリフェノールがウイルスの感染力を弱める。

◆林檎  
皮にはビタミンAが豊富。皮ごと摂取したり、皮ごとジュースにするのもお勧め。

体の冷えに注意！  
体温が下がると免疫力も下がるので注意しましょう。



「わたしと金山」 No.1

林 寛治

金山のまちを  
思うとほっと

金山町の景観施策の根本を支える「街並みづくり100年運動」。提唱時から中心メンバーで活躍の町景観審議会専門委員の林寛治先生から、これまでの景観を通じた町づくりに対する思いと金山町へのメッセージを寄稿いただき、隔月で紹介していきます。

昨年11月に「まちづくり解剖図鑑(片山・林・住吉共著)」を、続けて今春に「金山町中心地区100年計画(林・片山共著)」という本を上梓しました。両著は金山町民が築いてきた「金山町街並みづくり100年運動」の40年余に至る経過と、成果の中間報告を兼ねたガイドブックとなるように意図したものです。半世紀近くともなれば、社会背景の変化や、世代交代も起こります。

そこで街並みづくりの核となる道路・公園・公共施設が金山住宅群の背景となって機能し続けているかの検証と併せ、次世代へ伝えるための記録として残すことにしました。特に図と写真は竣工時と活用状態が見えるように意識しています。町内各施設に配布しますので、ぜひご覧ください。



金山は私の母の郷里です。母の里帰りに連れられ、昭和12年夏、1歳の時に連れてこられたのが私と金山との関りの始まりです。勿論記憶はありませんが、小学2年生の昭和19年夏には、空襲が迫った東京から母と弟の隆三と3人で縁故疎開し、金山小学校に転校しました。小学校は、直前の19年1月に高等科校舎と雨天体操場を残して火事で焼失しており、厳しい環境にありました。代替教室は体操場をバタ板で仕切り、天井は上まで吹抜けのまま、寺子屋風に長い座卓に3人か4人並びました。冬は各教室に3尺角の火鉢一つのみで、寒かった筈ですが、不思議とつらかった記憶はありません。

3年生の夏には終戦となり、教科書の都合の悪い頁を皆で塗りつぶしました。4年生1学期まで足掛け3年在学しました。担任は、2年時高橋せつ子先生、3年時岸とく先生、4年時沼澤千代乃先生でした。春秋のイナゴとりや、珍しい笹の実とりに行ったことなど楽しい思い出です。友だちの話は次回に書きます。先ずはご挨拶まで。



1937年夏1歳前の金山初訪問「鬼喰って出てきたような顔だ！」とずんつあが笑ったそうです



1938年夏、2歳前の金山、支えてくれているのが樋口ハナ子さん、手をつないでいるのが従姉の睦ちゃん、後ろが兄秀太郎

防災  
高めよう自助の力



第3回

我が家の避難計画  
マイ・タイムライン

災害に備えて、非常用持出袋や備蓄食料などを準備している人も増えてきているのではないのでしょうか。では、実際にそれをいつ使用するのか、想定できていますか？

災害時には、パニックでとるべき行動ができなくなってしまうことがあります。そんなときのために作っておくのが、「マイ・タイムライン」です。「マイ・タイムライン」とは、災害時に一人ひとりの家族構成や生活環境に合わせて、「いつ」「だれが」「何を」するのかをあらかじめ時系列で整理した防災計画です。「百円の命は自ら守る」という意識をもって、パニックになってもやるべきことを漏らさず行動できるようにしておきましょう。

▼「マイ・タイムライン」の作成

- ①ハザードマップで災害リスクを確認する。
- ②情報の収集方法や、避難情報の意味を確認する。
- ③災害発生時にとるべき行動計画を作成する。

ア. 安全なところへ避難を開始する。  
イ. 避難しやすい服装に着替える。  
ウ. 避難するときにもっていくものを準備する。  
※そのほか、必要な備えを記入する。

「マイ・タイムライン」を作成すると、自分と家族がとるべき防災行動の「いつ」が明確になりますが、自然災害は「マイ・タイムライン」で想定したとおり事態が進行するとは限りません。また、気象警報、避難情報等は実際の気象や河川の状況に応じて発表・発令されるため、「マイ・タイムライン」上の時間と一致しないことがあります。そのため、実際の災害の際に「マイ・タイムライン」を使用する際には、次の注意点を踏まえて行動するようにしましょう。

▼「マイ・タイムライン」の注意点

- ①「マイ・タイムライン」で定めた「いつ」は、あくまで行動の目安として認識し、必ず安全ではないことに注意する。
- ②気象警報や避難情報等をこまめに収集・確認する。
- ③収集・確認した情報をもとに、「マイ・タイムライン」を参考にして、臨機応変に行動する。

Q 防災クイズ

次のうち、一番危険が迫っているのは？

- ①避難準備・高齢者等避難開始
- ②避難勧告
- ③避難指示(緊急)

答え ③

①は高齢者や障がい者など、避難に時間がかかる人がいち早く避難できるよう、避難勧告に先立って発令するものです。②は災害の発生する可能性が高まったときに発令するものです。③は避難勧告より強いもので、災害発生の危険性が非常に高いときに発令するものです。