



## ウイルスに負けない体づくり



新型コロナウイルスのニュースが絶えない毎日ですね。感染者数の増加や新たな死亡者が出たと速報を耳にする度、暗く不安な気持ちになってまいります。

高齢者を抱える施設や訪問事業所では感染防止対策や体調管理、施設整備などを徹底し、安全なサービスを提供できるよう日々努力をされていることと思います。1日でも早くコロナウイルスが終息することを願う日々です。

ウイルスに感染しないために、手洗い・うがい・手指消毒・マスク装着等、基本的な感染対策は大事ですが、食事内容に注意することも重要です。近年、話題となっている**腸内環境**。腸は体内で最大の免疫器官と言われており、免疫に関わる細胞の6割以上は腸に存在しています。この腸の健康を保ち、免疫力をアップさせていきましょう(^O^)/

### 腸内環境を整える食品

- 発酵食品**で善玉菌を増やす（味噌、納豆、キムチ）
- オリゴ糖**（大豆、豆乳、たまねぎ）
- 腸内細菌のエサである**食物繊維**を取る（きのこ類、穀類、緑黄色野菜、きくらげ）

手洗い、うがいは  
しっかりと！



医療法人優誠会 訪問看護ステーション穩(やすき)

〒811-1314 福岡市南区的場2丁目37-2

TEL：092-589-3011 FAX：092-589-3021