

免疫力をアップ！ ～ウィルスや疲労に負けない身体を作りましょう～

栄養管理室 管理栄養士 金澤 りえ

からだのダメージを防ぐには、免疫力を高めることが必要です。栄養バランスを整えることが大前提ですが、その中でも筋肉や骨の形成に関わるたんぱく質をベースに抗酸化作用のあるビタミンA、C、Eを組み合わせることが大切です。

また、栄養の消化・吸収を促す食物繊維、疲労物質の処理に関わるビタミンB1も摂取するようにします。

そこで「免疫力に関わる栄養素と食材」と「免疫力を増強させる組み合わせ」について紹介します。

【免疫力に関わる栄養素と食材】



【免疫力を増強させる組み合わせ】例えば・・・

豚肉＋キャベツ・・・細胞を作るたんぱく質に抗酸化作用により細胞が傷つくのを防ぐビタミンCを組み合わせる。（豚肉とキャベツの炒め物、トンカツにキャベツの千切りなど）

豆腐＋豚肉・・・良質なたんぱく質が豊富な豆腐に疲労物質を処理するビタミンB1（豚肉）を組み合わせる。（肉豆腐、すき焼き、豚汁など）

バナナ＋ヨーグルト・・・整腸作用のある食物繊維と乳酸菌の組み合わせ。ヨーグルトのたんぱく質で免疫力をさらに高める。

免疫力を高める食材を上手に取り入れ、「バランスよく」を意識して摂りましょう。また、運動や睡眠も大切に、ウィルスや菌に負けない身体を作りましょう。





受付時間	初診 8:15~11:00			再診 8:15~11:30	
曜日 診療科	月	火	水	木	金
内科 〔予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師 〔 3/6 〕	休診
内科（循環器） 〔予約制〕	休診	休診	休診	診療応援医師13:30~	休診
内科（呼吸器） 〔予約制〕	診療応援医師13:30~ 〔 3/10, 3/24 〕	弘前大学 午前 〔 禁煙外来 〕	休診	休診	休診
人工透析センター 〔予約制〕	診療応援医師	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
消化器科 〔内視鏡検査 予約制〕	診療応援医師	休診	休診	診療応援医師	休診
外科	阿部	佐藤茂範	阿部	佐藤茂範	阿部
乳腺・甲状腺外来	休診	診療応援医師 〔 3/25 〕	休診	休診	診療応援医師 〔 3/7, 3/21 〕
皮膚科	休診	弘前大学	診療応援医師	診療応援医師	弘前大学
整形外科	関〔9時~13時30分〕 杉村 佐藤〔 11時~ 〕 木戸〔 9時~11時 〕	奥山 杉村 秋田大学	木戸 千葉 〔 11時~12時30分 〕 加茂	関 佐藤 東條	奥山 木戸 関〔 9時~10時 〕 加茂 佐藤〔 10時~ 〕
スポーツ外来	休診	休診	休診	関 〔 15時~16時 〕	関 〔 14時~16時 〕
骨粗鬆症・フレイル外来 〔予約制〕	休診	休診	休診	休診	〔 3/14, 3/28 11時~12時 〕
脳神経内科 〔予約制〕 受付 13時~15時	休診	休診	休診	診療応援医師 〔 3/13 〕	〔 3/7, 3/21 〕
脳神経外科 〔予約制〕	神里	休診	休診	休診	診療応援医師14:00~16:00 〔 3/14, 3/28 〕
泌尿器科 〔予約制〕	休診	休診	診療応援医師	休診	診療応援医師
耳鼻咽喉科	休診	休診	休診	秋田大学	休診
リハビリテーション科 〔予約制〕	奥山〔10時~〕 秋田大学〔 13時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	千葉 〔 10時~ 〕	関 〔 10時~ 〕
歯科口腔外科 〔予約制〕	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津	桑島 早津

◎ 診療日等、都合により変更する場合は院内・HP上にて事前にお知らせいたします。

※ 内科・脳神経外科は新患は受け付けておりません。

※ 眼科外来は当院の都合でR6.4月から休診となっています。消化器科外来の金曜日はR6.4月から休診となっています。

～（独）労働者健康安全機構の理念～

「勤労者医療の充実」
「勤労者の安全向上」
「産業保健の強化」

我が国の産業・経済の礎（いしずえ）を維持、
発展させるとともに、勤労者一人ひとりの人
生を支える大きな役割を担っています。

独立行政法人労働者健康安全機構秋田労災病院

〒018-5604 秋田県大館市軽井沢字下岱30

TEL 0186(52)3131 / Fax 0186(52)3137

ホームページ <https://akitah.johas.go.jp>

Facebook <https://www.facebook.com/AkitaRosai>

◆診療科目◆

内科・血液内科、消化器科、外科、整形外科、脳神経内科、脳神経外科、

皮膚科、泌尿器科、眼科、耳鼻咽喉科、歯科口腔外科、

リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、健康診断部、

勤労者脊椎・脊髄治療センター、治療就労両立支援部