

## 感染症に負けない！食事と栄養

気温が下がり、空気が乾燥するこれからの時期は、インフルエンザなどの感染症のリスクが高まります。予防のためにはマスクの着用や手洗い・うがいをすることはもちろんのこと、1日3食規則正しく食事を摂り、体内の免疫機能を整えることも大切です。

### 免疫機能を整える栄養素とおすすめ食品

<p><b>ビタミンA</b> 皮膚や粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぐ (レバー、卵黄、人参、ほうれん草)</p>	<p><b>ビタミンC</b> 皮膚や血管を丈夫に保ち、ウイルスへの抵抗力を高める (柑橘類、いも類、パプリカ、ブロッコリー)</p>	<p><b>たんぱく質</b> ウイルスに対抗するための免疫細胞を作るものになる (肉類、魚類、卵、牛乳・乳製品、大豆・大豆製品)</p>
<p><b>ビタミンE</b> 血管を丈夫に保ち、血行を良くして免疫力を高める (ナッツ類、アボカド、かぼちゃ)</p>	<p><b>ビタミンD</b> 免疫機能を調節する、骨や筋肉を強くする (きのこ類、魚類)</p>	

### 食事のポイント

- ビタミンA、Eは油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。
- ビタミンCは熱に弱く、水に溶けやすい性質です。ビタミンCを多く含む食材を調理するときは、できるだけ水にさらさず、火を入れすぎないことが大切です。野菜は蒸したり、汁ごと食べられるスープなどにするのがおすすめです。また、一度に大量に摂ると吸収率が下がるため、こまめに摂りましょう。
- 一つの食品だけでなく、いろいろな食品を組み合わせることで効率良く栄養を摂ることができます。

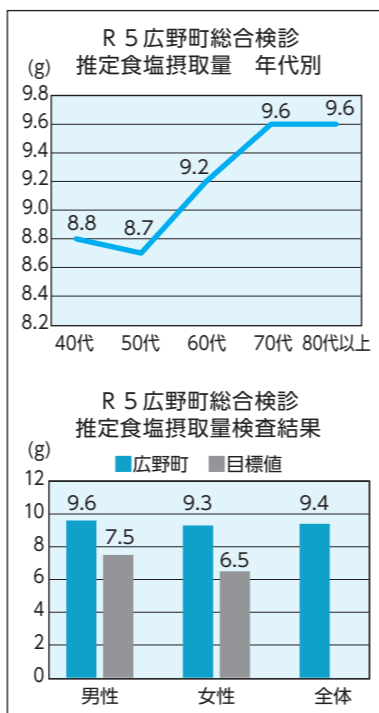
## 減塩のすすめ 食品中の塩分量を知ろう！「隠れ塩分」にご用心！

食塩の摂り過ぎは高血圧の原因の一つです。高血圧は気づかぬうちに心臓病や脳卒中など命に関わる病気を引き起こしてしまいます。1日の食塩摂取量の目標量は、男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です。また、高血圧の方は6.0g未満とされています。(日本人の食事摂取基準 2020年版より)

私たちの身近にある食品には、見過ごしてしまいがちな「隠れ塩分」が潜んでいます。食品中に含まれる塩分量を理解して、かしこく減塩していきましょう！

### 身近な食品に含まれる塩分量

漬物(塩漬け) 30g 約0.7g	梅干し 1個 約2.2g	ラーメン 1杯(汁含む) 約7g	うどん 1杯(汁含む) 約4~9g
塩鮭・辛口 1切れ 約3.8g	ソーセージ 1本 約0.5g	食パン 1枚(6枚切り) 約0.7g	



### ■ 知っておくと便利！食塩換算式

食品のパッケージに記載のある食品成分表示には、ナトリウム量が表示されている場合があります。食塩換算式を覚えておくと、ナトリウム量から食塩相当量を知ることができます。

$$\text{食塩相当量 (g)} = \text{ナトリウム量 (mg)} \times 2.54 \div 1000$$

## 新型コロナワクチン【秋開始接種】のお知らせ

### ■ 令和5年度新型コロナワクチンの秋開始接種について (令和5年9月~令和6年3月)

初回接種(1・2回目接種)を終了した5歳以上のすべての方が対象となります。最終接種日から3か月経過すると接種できます。

### ■ 町が実施する秋開始接種について

- 馬場医院での個別接種 (9月20日~平日)
  - 保健センターでの集団接種 (11月18日(土))
- 65歳以上の方から順次ご案内しています。ワクチン確保の関係で案内までにお時間を要していますが、もうしばらくお待ちください。12月以降の集団接種については、詳細が決まり次第、ご案内いたします。

■ 使用するワクチンはオミクロンXBB.1系統の株に対応したワクチンを使用します。



■ 5~11歳の方は、意向調査で接種を希望された方へ接種のご案内をいたします。

問 広島市新型コロナワクチンコールセンター  
☎0120-567-513  
平日のみ 午前8時30分~午後5時15分

## 令和5年度 インフルエンザ予防接種のお知らせ

### 6か月~64歳の方

- 接種期間 令和5年10月1日(日)~令和6年1月31日(水)
- 接種回数 接種日に生後6か月~12歳の方 2回  
接種日に13歳~64歳の方 1回

### ■ 接種方法

- ① 双葉郡内指定医療機関で接種する場合は、窓口負担は無料です。
- ② その他の医療機関で接種をする場合は、接種後に以下を持参し、それぞれの窓口で申請をしてください。  
・領収書の原本(氏名、予防接種の種類、接種年月日記載のもの)・印鑑・振込先口座のわかるもの

### ■ 申請期限 令和6年2月29日(木)

### ■ 申請窓口・問い合わせ先

- ① 中学3年生まで→役場こども家庭課  
☎0240-27-2115
  - ② 高校1年生相当~64歳まで→保健センター  
または役場健康福祉課 ☎0240-27-3040
- ※郵送での申請も可能です。詳しくはホームページをご覧ください。

### 65歳以上の高齢者の方

- 接種期間 令和5年10月1日(日)~令和6年1月31日(水)
- 接種方法 接種を希望する医療機関に電話で予約をしてください。  
\* 県外での接種を希望される方は事前に広島市保健センターまでご連絡ください。
- 持ち物 問診票、健康保険証など、お薬手帳など  
\* 新型コロナウイルスワクチンと同時接種も可能ですが、別日に接種をする場合は、2週間の間隔をあけてください。



きちんと手洗い、うがい

## 内部被ばく検査のご案内

町民の皆さまを対象に、内部被ばく検査を実施しています。検査を希望される場合は、ご予約が必要です。事前に保健センターへお申込みください。

問 広島市 保健センター ☎0240-27-3040