



日本通運健康保険組合  
管理栄養士/  
公認スポーツ栄養士/  
健康運動指導士  
高橋 直子

# 新たな年を元気に始めよう! ～抵抗力アップのための食事～

年初めの楽しい行事が終わり、ふと気が抜けるときにカゼをひいたり、体調が崩れたり…不本意な体調不良がおきやすい季節です。下記の食事を心がけ、体の抵抗力をアップして、今年も元気にスタートしましょう!

## 腸内フローラを整えよう!



善玉菌

乳酸菌  
ビフィズス菌 など **20%以上**にする!

①水溶性の食物繊維  
②不活化した乳酸菌  
③オリゴ糖  
をとると善玉菌が活発になります

かぼちゃ ほうれん草 小麦  
ブロッコリー 大根  
大豆製品 玉ねぎ ぎょうちん



日和見菌

優勢な方に同調(味方)するよ～



悪玉菌

大腸菌  
ウエルシュ菌 など **10%以下**にする!

「肉」が多すぎる食事は悪玉菌を活発にします。

## 「ビタミンA・ビタミンC」を欠かさない!

### ビタミンAの特徴

- 体の中に蓄積できる
- どんな調理でもOK

サプリメントでとると頭痛・吐き気等の過剰症になる場合があります!

▶ 多く含まれる食品を食べるように心がけよう!

- 多く含む食品  
鶏・豚・牛のレバー・卵黄・うなぎ・  
ぎんだら・あなご・ホタルイカ  
にんじん・ほうれん草・かぼちゃ



### ビタミンCの特徴

- 体の中に蓄積ができない
- 調理で失われやすい

まったくなくなることはありませんが、できれば手早い調理が生のままで!

▶ 日々の食事で積極的に野菜や果物を食べよう!

- 多く含む食品  
ピーマン・キャベツ・ニガウリ・  
ブロッコリー・ほうれん草・  
キウイフルーツ・柿・みかん・いちご



## 平成30年10月24日(水)に日本通運株式会社豊橋支店の管理職の皆さんに、「食育ランチセミナー」を実施しました。



豊橋支店の平成30年度の衛生目標【血圧の有所見者率の軽減】と、特定保健指導対象者が年々増加傾向のため生活習慣病予防を目指して、食育ランチセミナーを企画しました。

参加者全員に、事前に3日間(平日2日・休日1日)の食事内容を提出してもらいました。朝食欠食される方や炭水化物セットの食事が多い方など、さまざまでした。



寺町保健指導員

セミナー終了後に特定保健指導対象者の方は目標を立て、支援を開始しました。「実際にお弁当を食べながらの説明がわかりやすかった」と好評でした。

「食事バランスガイド」の副菜の1日の必要量を体得できるように、お弁当屋さんで打ち合わせをして、1日必要量の1/3以上の副菜がとれるようお弁当を発注しました。当日は、副菜やご飯の量をクッキングスケールで計りながら食べました。同時に、バランスのよい食事のとり方や、健診結果改善のための食事について説明しました。

果物と乳製品は、寺町保健指導員がスムージーを作り、手軽に食べられる方法としてご紹介しました。(高橋)

