

コロナに負けない
体づくりを食事から！

免疫力強化 ～食生活編～

ウイルスの感染予防のひとつとして、ウイルスに対する抵抗力を身につけること、つまり、免疫力を低下させないことが大切です。睡眠や休養、運動、食事がその役割を担っています。そのなかでも毎日の食事について、すぐに実践できることをまとめました。

問合せ 保健センター ☎294-5511

「健幸づくりのまち」推進！

私たちの身の回りには、様々なウイルスや細菌などの「病原体」が存在しており、体内に入ると増殖し、感染症などを引き起こします。免疫は、この病原体などの異物から、体の健康を守る働きのことです。私たちの体に生まれながらにして備わっている仕組みです。自分と自分以外の病原体を区別し、異物と判断して攻撃し、排除しようとするものです。また、体のなかでは、がんのような正常でない細胞も生まれていますが、この免疫機能が常に監視や排除を行い、がんの発生を防いでいると考えられています。健康維持のため、この免疫力強化は不可欠ですので、ぜひお役立てください。

適量を摂る

体のなかでは多くの栄養素の代謝が複雑に関わっているので、低栄養でも過剰栄養でも免疫力の低下を招いてしまいます。自分に合った適量を摂りましょう。



組み合わせる

「これだけ食べれば免疫力が上がる」という食品はありません。いろいろな食品を組み合わせることで効果を得られるので、栄養バランスのとれた食事をとることが大切です。

1日3食

朝食を食べることや、1日3食の規則正しい食事を摂ることは、肥満防止や糖尿病などの生活習慣病予防にもつながります。

～栄養バランスのとれた食事をするための4つのポイント～

ポイント1 そろえる

主食、主菜、副菜を揃えます。主食と主菜は1品ずつ、副菜はできるだけ2品を揃えると栄養バランスが整います。

主菜／1品
魚、肉、卵、大豆製品
が中心の料理



主食／1品
ごはん、パン、麺



ポイント2 プラスする

1日のどこかで、果物や牛乳・乳製品を摂ります。主食、主菜、副菜では足りない栄養を補うことができます。

副菜／2品
野菜、海藻、きのこ
を使った料理



補うもの
果物、牛乳、乳製品



ポイント3 ほどほどに

アルコール飲料や間食は摂り過ぎず、楽しむ程度にしましょう。

ポイント4 減らしたい

漬物など、塩分の多いものは高血圧予防のために、摂り過ぎに注意しましょう。

※食事の制限を受けている人はかかりつけ医の指示に従ってください。



美しい歌声と音色で観客を魅了

チャリティーコンサートが行われました

4月15日、ウィズもろやまでナターシャ・グジーさんによるチャリティーコンサートが行われました。このコンサートでは、ウクライナの歌姫ナターシャ・グジーさんが美しい歌声と、ウクライナの民族楽器「バンドゥーラ」の演奏を披露し、聴いている人々を魅了しました。

皆さんにご協力いただいた募金とコンサートの収益は、ウクライナへの人道支援として389,724円、トルコ・シリア復興支援として330,994円を日赤を通じて寄附しました。ご協力ありがとうございました。



美しいバラに魅了される

滝ノ入ローズガーデンで撮影が行われました

5月12日、滝ノ入ローズガーデンで、県政広報テレビ番組「いまドキッ！埼玉」（テレビ埼玉）の撮影が行われました。この番組内では、レポーターの才木玲佳さん、埼玉県公式インスタグラム運営メンバーの葉巻さんが、滝ノ入ローズガーデンで行われる「春のバラまつり」の魅力を伝えています。

放送はすでに終了していますが、YouTubeチャンネル「埼玉県公式チャンネル」からご覧いただけます。



動画はこちら



MOROYAMA

PHOTO SNAP NEWS

今後も毛呂山町のために

井上健次町長、4期目初登庁

任期満了に伴い、4月23日に行われた毛呂山町長選挙にて、4度目の当選を果たした井上健次町長が、5月15日初登庁しました。

就任式では、「心を新たに、真面目に、一生懸命に、向上心を持ち町政に取り組む」ことで、「より大きな結果を生みたい」と決意を述べ、町職員への結束を呼びかけました。



町の歴史に触れる

毛呂山中学校で校区文化財巡りが行われました

4月18日、毛呂山中学校の2年生が、総合的な学習の時間の取組の一環として、校区文化財巡りを行いました。校区文化財巡りでは、生徒たちが桂木観音までの道のりを歩き、そのなかで様々な歴史に触れました。

