

生活習慣を整えて

感染症にかかりにくいからだをつくる

監修 ● 関谷 剛 (東京大学未来ビジョン研究センター ライフスタイルデザイン研究ユニット 客員准教授 医師 医学博士)

外出する機会が減ったことによる運動不足、生活環境の変化による食生活の乱れやストレスが原因となって、体調を崩す人が増えています。感染症予防はもちろん、感染症を重症化させないためにも、日頃から健康な生活習慣を心がけることが大切です。食事・運動・メンタルの面から生活習慣を見直し、自分のからだところを守りましょう。

栄養バランスのよい食事

肥満はあらゆる病気のリスクを高めます。1日3食規則正しくとり、適正な体重を維持しましょう。太りにくいからだをつくるには、どの時間帯に何を食べるかがポイントになります。

朝食…脳のエネルギー源である炭水化物（ごはん・パンなど）に、筋肉量を増やすたんぱく質（肉・魚・卵・納豆など）をプラス。体温が上昇し、代謝がよくなります。

昼食…最も代謝のよい時間帯のため、多少ボリュームがあっても大丈夫。主食（ごはん・パンなど）、主菜（肉・魚など）、副菜（野菜など）をバランスよくとりましょう。

間食…間食をとる場合は、脂肪をためにくい14～16時頃に、200Kcal程度までを目安にします。

夕食…低脂肪、血糖値の上昇を緩やかにする食物繊維（野菜・海藻など）たっぷりの食事を、できれば20時頃までにとりましょう。



●塩分のとり過ぎにも注意

1日の食塩摂取量は男性7.5g、女性6.5g（高血圧・慢性腎臓病患者は6g）未満にしましょう。

（出典：厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

●お酒は適量を守る

飲酒の適量は純アルコール量換算で1日あたり男性20g、女性10g程度です。

（出典：厚生労働省「健康日本21（第一次）」）

適度な運動

運動習慣がないと、持久力、筋力、柔軟性などの体力が低下します。病気のリスクを下げるためにも、からだを動かす習慣をつくりましょう。無理のない運動としてのおすすめはウォーキングです（はじめ

は1日合計30分、週3日続ける程度でも効果があります）が、難しい場合は、からだ全体を動かすラジオ体操、ストレッチや軽いスクワット等の運動を1日10分程度から始めてみてもよいでしょう。



笑い（笑顔）と十分な睡眠

笑うことで、自律神経のバランスが整えられ、白血球のなかにあるがん細胞を攻撃するNK（ナチュラルキラー）細胞などの免疫細胞が活性化し、免疫力がアップすることがさまざまな研究からわかっています。笑顔

を心がけて、免疫細胞を活性化させましょう。作り笑顔で口角を上げるだけでも効果があります。



●睡眠を十分にとる

脳や心身を休めるために睡眠も欠かせません。平日・休日にかかわらず同じ時刻に起床しましょう。また、起床後は太陽の光を浴びることで体内時計をリセットし、生活リズムを整えて質のよい睡眠を確保しましょう。

適度な運動は、リフレッシュ効果やストレス解消に役立ちます。また、快眠にもつながるため、心身をよく休養させることができます。質のよい睡眠をしっかりと、さらに栄養バランスのよい食事を規則正しい時間にとることで、生活習慣病予防にも効果的です。