

5月は児童福祉月間です

次代を担う子どもたちが、家庭や地域の豊かな愛情に包まれて、心身ともに健やかに成長するようみんなで見守っていきましょう。

2021年度「児童福祉月間」標語最優秀作品

『友だちの いいとこたくさん みつけよう』

(山口県公募で選定された作品です)

☆子どものこと、家庭のこと、どんなことでもお気軽にご相談ください。



■問い合わせ

- ・家庭児童相談室（福祉課内） ☎ 0820（77）5505
- ・健康増進課 健康づくり班 ☎ 0820（73）5504

周防大島町消防団

(任期満了による新体制)

■任期

4月1日から令和5年3月31日

団長（橘支部団長）

東 弘志

久賀支部団長 久保田勇治

大島支部団長 藤岡正一

東和支部団長 有川利美

※3月31日をもって、安富健雄大島支部団長が勇退されました。



東 弘志
周防大島町消防団長

お元気でですか？

こころは 保健師です

感染予防対策と合わせて免疫力を高める生活習慣を！

さわやかな風が心地よい季節となりましたが、新型コロナウイルス感染症に対する不安を身近に感じるようになってから1年以上が経過しました。マスクの着用やこまめな手洗い、三密を避けた行動などの感染予防対策が自然と身についてきた方が多いのではないのでしょうか。このような行動により感染自体を防ぐことが最優先ではありませんが、加えて日頃の生活習慣を見直し、ウイルスの侵入に対する抵抗力（免疫力）を保ち、重症化を防ぐための身体づくりをしておくことも大切です。

偏った食事や運動・睡眠不足、ストレス等により免疫力が低下しやすくなります。食習慣の基本は「1日3食、主食（ご飯、パン、めん類）・主菜（肉、魚、卵、大豆製品）・副菜（野菜）のそろった食事」ですが、特に意識したいポイントについて紹介します。

摂取しましょう

(1)たんばく質を豊富に含む食品を毎食適量
たんばく質は免疫細胞の主成分になります。豊富に含まれる食品に、肉、魚、卵、大豆製品があります。年齢や性別、活動量

周防大島町管理栄養士

村井祐佳（健康増進課）

☎ 0820（73）5504

によって推奨量は異なり、摂り過ぎないことも必要ですが、この4つの食品が全て両手のひらにのる程度を1日分の目安に、毎食どれか1つ選んで摂るようにしましょう。

(2)酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を十分に摂りましょう

これらのビタミンには酸化作用により粘膜を保護し、免疫力を保つ働きがあり、豊富に含まれるものに緑黄色野菜があります。にんじんやかぼちゃ、ほうれん草、にら、ピーマン、ブロッコリー等を意識して取り入れましょう。

(3)発酵食品や食物繊維の豊富な食品で腸内環境を整えましょう

小腸と大腸からなる腸管には免疫の働きを司る免疫細胞の6〜7割が集まっていると言われ、腸内の環境をよくすることで免疫力を高めることができます。腸内環境を整える発酵食品（納豆、ヨーグルト等）や食物繊維の豊富な食品（海藻、きのこ等）を継続的に食事に取り入れましょう。

バランスのとれた食事、適度な運動、休養など家庭でできることに取り組み、健康を維持していきましょう。