



平和病院だより



2026年2月 Vol. 49

冬を乗り切る！免疫を高める食事のポイント！

2月は一年で一番寒い時期であり、免疫力も低下しがちです！免疫力とはウイルスや細菌など「異物」を鑑別し、それらを攻撃・排除して体を守る自己防衛システムのことです。

冬は風邪・コロナ・インフルエンザなど感染症が多い季節です。インフルエンザやコロナに対しワクチン接種で抗体を付ける事も獲得免疫といいます。

★発酵食品で腸内環境を整えましょう★

腸内には、免疫細胞の約7割が集中しています。免疫細胞を活性化させるための食品としてヨーグルト・納豆・キムチ・お味噌汁などがおすすめです。



★旬の野菜やくだものでビタミン類を補給★

冬の野菜やくだものはビタミンCが豊富です。

みかん・イチゴ・大根・ブロッコリーなどがおすすめです。

(注意) ジュースを飲む場合砂糖や添加物のないもの(100%果汁のもの)を選びましょう。



★抗酸化作用のある冬野菜を温かい食事でたべましょう★

冬の野菜に欠かさないニンジンやホウレン草には、免疫力維持に役立つ抗酸化物質が多く含まれています。「体温が下がると免疫力が低下する」ことがあるので冷えを防ぐため、煮込み料理やスープにして温かく食べるのがおすすめです。

★魚や大豆で良質なたんぱく質やオメガ3脂肪酸を摂りましょう★

たんぱく質は免疫細胞を作るのに必要な栄養素です。魚や豆類からたくさん摂れます。

特に冬に多く採れるブリやサケには、たんぱく質やオメガ3脂肪酸が豊富です。オメガ3脂肪酸は抗酸化物質をもっているため、免疫を強くする力があります。魚を積極的に取り入れましょう

★体を温める温活習慣★

朝一番に白湯を飲むことで、寝ている間に下がった代謝をスムーズに引き上げます。しょうがやネギ、鍋料理やスープ・味噌汁など温かい物を食べて、体温が上がると血行が良くなります。

血行を良くすることで、副交感神経を優位にして免疫力を高め冷えを防ぎましょう。



毎年2月は全国生活習慣病予防月間です

生活習慣病とは「健康的とは言えない生活習慣が関係している病気のことです。逆に言えば、生活習慣次第で発症を防ぐことができる病気とも言えます。自覚症状がないことが多く知らないうちにダメージが蓄積され、やがて心筋梗塞・脳梗塞など深刻な病気を引き起こすことがあります。

あなたは 何を減らしますか？何を増やしますか？



運動不足



喫煙



過食・塩分過多



ストレス



飲酒

Let's 少食

「腹八分 心も体も 軽くなり」
ついつい食べ過ぎるのを抑える
のが最大の予防です！

Let's 多動

「あと一歩 その積み重
ねが 明日を作る」
継続は力なり、体重減を
目指しましょう！

Let's 少酒

「休肝日 肝臓に感謝の休息」
週2日はお酒を抜いて内臓を
休ませてあげましょう！

※ 当院では管理栄養士による食事指導をおこなっております。
主治医に相談の上、栄養指導を受けてください。



2/1

院内教室のお知らせ

がんばらない 生活習慣病の食事

管理栄養士・外来看護師による教室で
す。2階外来待合ロビーにて13時から
行います。お気軽にお越しください。

3/31

公費助成での帯状疱疹ワクチン 間もなく接種期限が切れます！

組み換えワクチンをご希望の方
2月以降に予約した場合、2回目の接種は自費
になります。ご注意ください。
生ワクチンより組み換えワクチンの方が予防効
果が高いと言われています。



患者様にとって、いつも優しく、誠実であること

医療法人
平和会

平和病院

〒230-0017 神奈川県横浜市鶴見区東寺尾中台29-1

045-581-2211
045-581-7651



<https://www.heiwakai.com>