

# 重症化予防のための食事・食べ合わせ



## 新型コロナウイルスを防ぐ栄養学

新型コロナウイルスは今までにない新しいウイルス感染症ですから、現在のところ、特效薬もワクチンもありません。しかし、ヒトにはあらゆる病原体に対して非特異的な感染防御機能があります。

このときに**大事なのは栄養**です。しっかり栄養を摂ることで、非特異的な感染防御機能を維持することができます。コロナウイルス感染後に生死を分けるのは、十分な抗体が出来るまでの 1~3 週間の肺炎・高熱に耐える非特異的な感染防御能なのです。

## 低たんぱく質と低BMIが肺炎のリスクを高める

今回の武漢の肺炎患者死亡例では、免疫機能の指標である血清アルブミン(血中のタンパク質)が少ないことが判明しています。そこで高たんぱく質食を摂ればいいのですが、図1のように特に夏場はたんぱく質が不足しやすいため、たんぱく質をとることはコロナ感染による肺炎予防に効果的です。これらを改善するには**チーズや大豆などやロイシンの多い食事が必要**です。また図2のように、肺炎の治癒率は肥満者で高く、低体重者で低いことが分かっています。そのため、BMI18.5以下の者の低体重者の肺炎予防には高エネルギー食が効果的です。これは肺炎が発熱を伴い、エネルギー消費量が増えることと、食欲が減少しエネルギーの確保が困難になり感染防御機能が低下するためです。

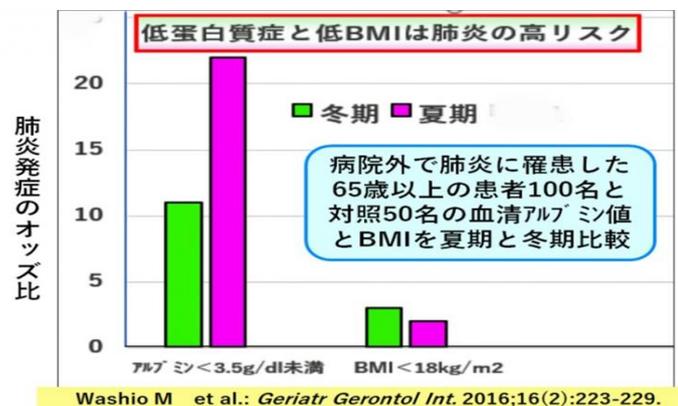


図1

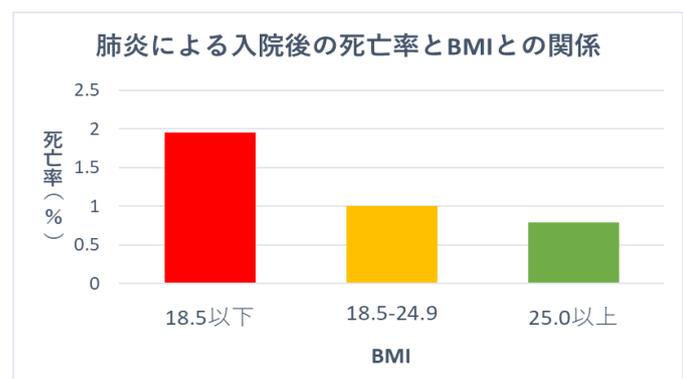
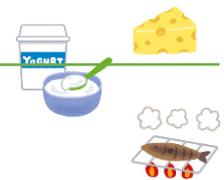


図2

## 超簡単な免疫力UPの方法



### ■ 高たんぱく質を食事に取り入れよう

たんぱく質含有量が多い食品類としては

**肉類・魚介類・卵類・大豆製品・乳製品** があげられます。

たんぱく質を豊富に含み、かつ手に入れやすく食べやすい食品のたんぱく質含有量をまとめてみました。(文部科学省 食品成分データベース参照)

#### ・肉類(100gあたりたんぱく質含有量)

生ハム(24.0g)、鶏ささみ(23.0g)、  
ウインナー(13.2g)

#### ・魚介類(100gあたりたんぱく質含有量)

イワシ丸干し(32.8g)、いくら(32.6g)、焼きたらこ(28.3g)  
するめ(69.2g)、かにかまぼこ(12.1g)

#### ・卵類(100gあたりたんぱく質含有量)

卵黄(16.5g)、ゆで卵(12.9g)、  
ポーチドエッグ(12.3g)ウズラ卵水煮缶(11.0g)

#### ・大豆製品(100gあたりたんぱく質含有量)

きな粉(35.5g)、油揚げ(18.6g)、納豆(16.5g)、  
がんもどき(15.3g)、厚揚げ(10.7g)、こしあん(9.8g)

#### ・乳製品(100gあたりたんぱく質含有量)

プロセスチーズ(22.7g)、カマンベールチーズ(19.1g)  
ヨーグルト(4.3g)、牛乳(3.3g)

この中で自分に合ったものを選び  
毎日の食事に取り入れましょう！

### ■ 「食事で摂取するのは大変そう」という方には・・・

手軽にたんぱく質を補給できるよう作られたプロテインバーや飲料を  
朝食や間食に取り入れよう。

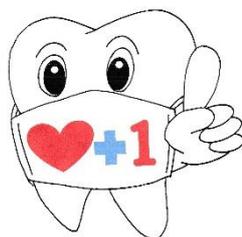
※あくまでも栄養補給食品なので食事はおろそかにしない  
よう注意しましょう。



## もう少し頑張れる人へ！さらなる免疫力UPの方法

### ■ 単一の食品ではなく、いくつかの食品を組み合わせる

たんぱく質と一口に言っても、例えば乳製品に含まれているたんぱく質と大豆製品に含まれているたんぱく質では働きが違います。また、消化吸収に必要とされる時間が異なっているため、いくつかの食品を組み合わせましょう。



高たんぱく質食を上手に取り入れ  
免疫力を高めましょう！