



# インフルエンザ対策

冬場はインフルエンザの流行シーズンです。感染を予防するための対策を心がけましょう。

## 予防接種

発症する可能性を減らし、発症しても重症化を予防する効果が期待できます。ワクチンの**効果が現れるまで約2週間**かかるため、未接種の方は、早めに受けておきましょう。効果は約5ヶ月持続します。



## 体温を上げる

**温かい物を飲みましょう。**しょうがに含まれるジンゲロールやショウガオール、ピュアココアに含まれるテオブロミンという成分は身体を温めてくれる効果が期待できます。



## 腸内環境を整える

免疫として働いている細胞の6~7割は、小腸に存在しています！  
**乳酸菌**や**ビフィズス菌**、**納豆菌**など善玉菌を含む食品と、それらの菌のエサとなる**食物繊維**や**オリゴ糖**を多く含む食品をとり、腸内環境を整えましょう。

### 善玉菌を含むもの



ヨーグルト 納豆

発酵食品

### 善玉菌のエサとなるもの



食物繊維



オリゴ糖

## ウイルスを寄せ付けない

手洗いやうがい、マスクの着用などでウイルスから身を守りましょう。手洗い後のアルコール消毒はしっかりすり込むことが大切です。



● 洗い残しが多い部分



爪  
指先  
指の間  
しわ  
親指まわり

洗い残しが多い部分は特に注意し、**30秒かけて**洗うようにしましょう！

## インフルエンザにかかってしまったら…

### 脱水に注意して、栄養補給をしっかりと！

スポーツ飲料や経口補水液などでこまめに水分補給を行いましょう。また、ウイルスと戦う体力をつけるために、しっかりと栄養をとることが大切です。食欲がない場合は、**おかゆ**や少量で手軽に栄養補給ができる**高エネルギーゼリー**の利用がおすすめです。

