



# “新型コロナウイルスに効く食品” にご注意！！



やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
日本スポーツ協会公認スポーツ栄養士  
中村 由佳里

全国に発令されていた緊急事態宣言が解除されました。しかし、引き続き気を緩めることなく3密を避け、こまめな手洗いと手指消毒の徹底、マスクの着用など基本的な感染予防対策を継続していくとともに、「新しい生活様式（厚生労働省発表 令和2年5月4日）」に基づき、各々が新型コロナウイルスへの警戒を継続的に実施し、再発を防ぐ行動をとらなくてはなりません。



## ●「新型コロナウイルスに効果的！」に騙されないで！！

新型コロナウイルス対策の健康情報がテレビや雑誌、Web、メディアなどで報じられていますが、新型コロナウイルスに効くという食品や健康食品が巷で話題になっています。“納豆”が品薄になったり、“感染予防としては、免疫力強化に即効性のあるビタミンDサプリメントの摂取がお勧め”というような、新型コロナウイルスに対する予防効果を標ぼうする情報も流れています。納豆自体は高たんぱく質で栄養価が高く健康維持に役立ちますし、ビタミンDも骨の健康維持のために必要な栄養素ですが、新型コロナウイルスに対する予防効果に根拠があるかということ、残念ながらありません。

## ●どのようなことに気をつけて、新型コロナウイルスと向き合ったらいいの？

現在までにわかっている新型コロナウイルス対策から言えることは、基本的な感染予防対策を踏まえて、健康維持の基本である、「栄養バランスのとれた食事、適度な運動、十分な休養」の三本柱で、新型コロナウイルスに負けないからだをつくり、備えることです。食事面では、ある特定の栄養素や食品に依存するのではなく、いろいろな食品から過不足なくすべての成分を摂り、栄養状態を良好に維持することが、新型コロナウイルス対策の“基本のき”と言えます。

自粛生活が長引くと、生活リズムの崩れから偏食や欠食に陥りやすくなります。朝食は食べない、昼食はカップ麺だけの食事内容になっていませんか？食事の手抜きや偏りが続いてしまうと栄養不良となり、病気への抵抗力の低下につながります。



栄養バランスのとれた食事



適度な運動

健康維持の  
三本柱



十分な睡眠

**食生活も疎かにせず、普段の健康管理で新型コロナウイルスに負けないからだをつくりましょう！**

<参考>



消新しい生活様式  
(厚生労働省 HP)



新型コロナウイルス予防効果を  
標ぼうする食品について  
(消費者省 HP)



新型コロナウイルス感染予防によいと  
話題になっている食品・素材について  
(国立健康・栄養研究所 HP)



感新型コロナウイルス感染症対策としての  
栄養・身体活動(運動)について  
(国立健康・栄養研究所 HP)