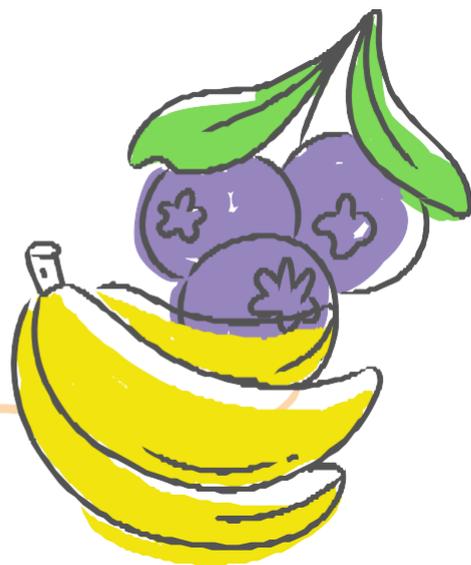
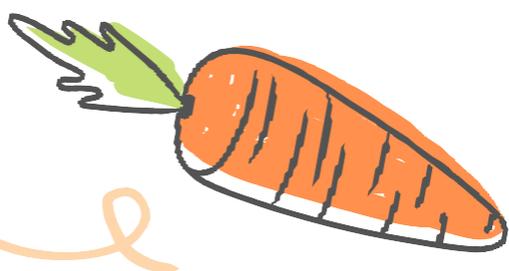


この困難なときこそきちんと食べる

きちんと食べることがなぜ大切か

現時点で食事が乾癬に影響を与えることを示す証拠はありませんが、1日5人分の果物か野菜を含むバランスのよい食事を心がけることが健康的な考え方として常に推奨されています。この困難なときに、みなさんが食事のことを心配したり、栄養に関する疑問を持ったりすることはよくわかります。この記事では、食事とCOVID-19に関する英国栄養士会からの最善のヒントをいくつか紹介します。英国栄養士会からの記事全文を読むには[こちら](#)（英語のサイトが開きます）をクリックしてください。

Do 健康的でバランスのよい食事を心がけることで免疫系を支えてください。免疫系を增强するような食事方法はありませんが、免疫はその機能を多くの栄養素に頼っています。したがって、健康的でバランスの取れた食生活を維持し、免疫機能を支えるためには、いろいろな種類の食物を摂ることが推奨されます。



Do ビタミンDがどのように摂取されているか考えてみましょう。ビタミンDは健康な骨格、筋肉、歯を維持するのに必須の栄養素です。私たちはビタミンDの多くを日光から取り入れているため、健康的な食事であっても日光に当たらずに十分なビタミンDを摂ることはむずかしいです。したがって、もしも自主隔離などで外出ができない場合、成人と1歳を過ぎた子どもは10mgのビタミンDを含むサプリメントを日々摂取することを検討するよう英国栄養士会が推奨しています。



※但し、サプリメントの摂取を始める前には、必ず主治医と相談してください。

Do 食事が乾癬に影響を与えていると思う場合には食事日記をつけてみましょう。

日々の食事内容とともに症状を記録することはいろいろなパターンに気付くのに役立つかもしれませんが、しかしながら、食生活を極端に変える前には、必ず主治医とよく相談するようにしてください。



Do お買い物計画を立てましょう。食料品を備蓄する必要はありませんが、買い物へ行く回数をなるべく減らすようにしてみましょう。生鮮食料品をムダにしないよう保存可能期間をよく考えましょう。ジャガイモ、人参、玉ねぎなどの根菜類は比較的長期保存が可能です。また、具合の悪いときには、缶詰、サトウのごはん、冷食など、簡単に食べられて保存のきく食品を購入しましょう。

Do 食料品の保存方法や使い方を考えましょう。消費期限をよく覚えておき、廃棄せずに済むように、まずは生鮮食料品から使うようにしましょう。

また、食料品ごとに適した保存方法を考えましょう。傷みやすい食料品のために冷蔵庫のスペースを空けておけるよう、トマト、皮つきの玉ねぎやジャガイモ、切っていないカボチャなどの生鮮食料品は冷暗所での保存が可能です。サラダやハーブは長持ちするようにやさしく洗って乾かし、適当なタッパーなどに入れて冷蔵庫で保存しましょう。



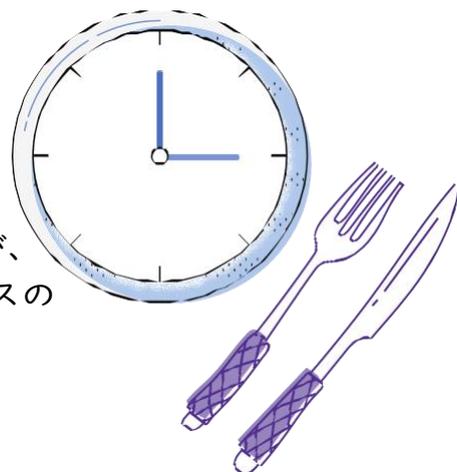
COVID-19にかかったら



Do NHSの指示に従ってください。あなたもしくは同居者がCOVID-19にかかった場合の隔離方法に関する最新情報はNHSホームページをご確認ください。自宅で症状に対応できない、あるいは症状が悪化した場合には、NHSコロナウイルス・サービスをご利用ください。

※日本では厚労省ホームページ等をご覧ください。

Do 普段どおりの食事を心がけましょう。具合の悪いときには食欲も落ちてしまいがちですが、脱水にならないよう十分な水分を摂り、健康的でバランスのよい食事を続けるようにしましょう。



栄養不良

高齢者、社会的に孤立している人、また、感染症のある人は栄養不良のリスクが高まり、それは食事に十分量の栄養素が含まれないときに起こります。これは感染症にかかりやすく、回復を遅らせ、フレイルのリスクが高まる深刻な状態です。栄養不良でもっともよくみられる症状は不測の体重減少です。

Do あなた自身もしくはご家族が、栄養に関するさらなる支援が必要かどうか、不測の体重減少について心配あるかどうかを確認してください。英国栄養士会ではチェックリストも作成しています。

※日本栄養士会ホームページにも情報があります。

