

新型コロナウイルス感染症への栄養面での対処～日本栄養・食糧学会からのお願い～

現在も続く新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、食事や栄養状態についても様々な影響を与えています。特に以下のことに注意をお願いします。

・正確な情報に基づく適切な行動をとる

特定の食物や食品が、新型コロナウイルス感染症に有効であるということは証明されていません。一方、十分かつ適切な量とバランスに基づく良好な栄養状態は、新型コロナウイルス感染症のみならず、多くの疾患の予防に有効であることが示されています。科学的根拠に基づかないインターネットやメディアなどの情報に惑わされず、正確な情報に基づいて行動してください。

・食事前の手洗い・消毒を励行する

新型コロナウイルスの主要な感染経路は、飛沫感染と接触感染であると考えられ、食品を介して感染したとする事例の報告はありません。しかし、汚染された手指から経口的に体内に侵入することが懸念されています。食事前には、手洗い・消毒を心がけてください。また、食器についても同様で、清潔な取り扱いに努めてください。

・規則正しい生活の中でバランスのよい食事を摂る

高齢者を中心に外出を控える方も多く、一日中家の中で生活することによって、食事を摂る時間が乱れることが想定されます。朝食を抜き、夕食が遅くなるなど、食事の時間帯が不規則になりがちです。食材も調理の必要のないものやインスタント食品を選びがちになります。このことによって、たとえば揚げ物が増え、野菜や食物繊維が不足するなど、栄養のバランスを崩しがちです。とりわけ、子どもたちについても、お菓子などの間食が増え、運動不足から体重が増加することも心配されます。規則正しい食事と栄養素のバランスをとるよう心がけて下さい。糖尿病などの生活習慣病をお持ちの方は、特に注意が必要です。

・高齢者のフレイルを予防する

低栄養状態では感染症を発症しやすいことが知られています。高齢者では活動量が低下し、食欲が減退することでフレイル（身体的・精神的な脆弱状態）にも陥りやすいとされています。まずは適切なエネルギー量を摂取すること、特にタンパク質を多く摂るように留意してください。また、ビタミン（C、E など）やミネラル（カリウム、カルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛など）も大切な栄養素で、新鮮な生野菜や果物に多く含まれています。ラジオ体操など、家の中でもできる運動の工夫も必要です。

・その他に注意していただくこと

糖尿病や腎臓病などをはじめ既に治療を受けている疾患がある場合は、適切な栄養の摂り方などについて、主治医とよく相談して取り組んでください。適正な栄養を通して抵抗力を高め、新型コロナウイルス感染症から身を守りましょう。

公益社団法人日本栄養・食糧学会 会長 吉田 博