

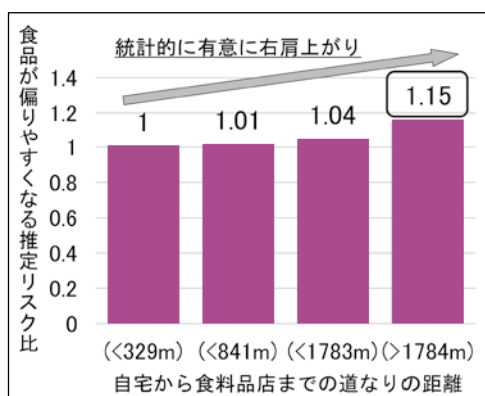
バランスの良い食事で感染症対策

新型コロナウイルス感染症の対策に気が抜けない日々が続きます。マスクや手洗いの他に、食事でも感染症対策になることを知っていましたか。普段からバランスの良い食事を心掛けることは、一般的な健康づくりだけでなく、体力・免疫力を維持し病気への抵抗力を保つことにもつながります。

お店が遠いと、食事バランスを整えにくい可能性が!?

バランスの良い食事を摂ろうとしても、お店が近くに無いなどで、買い物が不便だと感じている方もいるのではないのでしょうか。これまで、雲南市のような中山間地域の食環境と食行動との関連性をみた研究は少なく、どのような対策をすればよいのか、分かりませんでした。

そこで研究所うんなんが、市内の高齢者を対象に調査研究を行ったところ、自宅から食料品店が遠い人ほど、普段食べている食品が偏りやすいことが分かりました(下図)。また、食料品店の種別をみると、特にスーパーとコンビニエンスストアが遠いという食環境が食品の偏りやすさと関連していました。



【図】自宅から食料品店までの距離と食品が偏りやすくなることとの関係

支え合いが健康な食のカギ

一方、国内外の研究で、家族や友達との支え合いが、良い食生活につながることも明らかになってきています。食料品店が近くになかったとしても、身近な人と買い物の相談をしたり、食事についての話をしたりすることで、健康を支え合えるのではないかと思います。今の時期だからこそ、電話なども使って人とのつながりを大切にしていきたいですね。

身体教育医学研究所うなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>