

No.124 ワクチン・新薬だけではなく「食」で、コロナの脅威から身を守る!!  
 12/6以降：大阪府感染者…9/17以来7千人超え!!、近々1万人突破か?! 第8波が現実に!!  
 私たちにできること：「フル・コロナワクチン接種」「基本の感染対策」「食=免疫力」取組を!!

## ワクチン・新薬だけではなく「食」で、コロナの脅威から身を守る

栄養学的な検知から、発症リスクを左右する『免疫力』に少なからず影響を及ぼしている可能性が!

免疫力とは：よそ者を見分け排除  
 ①自然免疫+②獲得免疫 (W布陣)

①免疫力が高ければ、発病しても直に治る誰もが持つ自然免疫  
 ②腸は病原体侵入を阻む「最後の砦」、脳に指令する「第二の脳」

「コロナにかかりにくい」人が食べているもの

豊富な食物繊維	おから・もずく・リンゴ・バナナ
水溶性食物繊維	もずく・わかめなど 海藻類 枝豆・そら豆など 豆類 ゴボウ・ニンジンなど根菜類 リンゴ・バナナ・ぶどうなど果物
発酵食品	納豆・キムチ・米ぬか・酒粕 甘酒・酢・米こうじ・米ぬかなど
その他	豚ロースなど

免疫力を下げ新型コロナにかかりやすい食品

甘いもの	お菓子などをよく食べる人は気を付けたい特に人工甘味料は要注意
悪い油	脂質自体は「3大栄養素」の1つだが、摂り過ぎが課題、人工的な脂質もリスク
乳製品	チーズやヨーグルトを摂り過ぎしている人がリスクに（発酵食品だが）
小麦製品	パン・パスタ・うどん・菓子製品を摂り過ぎの人がリスクに
添加物	食品添加物 約800種類認められているができるだけ自然・天然の添加物などを

● コロナに対し慣れのようなものが芽生えているが、70歳以上の方はくれぐれも油断してはいけない!!

大阪府新規感染者 2022年12月 9日時点 (単位：人)

日	月	火	水	木	金	土
20 ↑ 3,764	21 ↑ 1,834	22 ↑ 6,136	23 ↑ 6,615	24 ↓ 2,644	25 ↑ 5,868	26 ↑ 5,923
27 ↑ 4,465	28 ↑ 2,102	29 ↑ 6,647	30 ↑ 6,661	12/1 ↑ 5,806	2 ↓ 5,409	3 ↓ 5,443
4 ↑ 4,582	5 ↑ 2,326	6 ↑ 7,955	7 ↑ 7,815	8 ↑ 6,950	9 ↑ 7,076	前週1W比 : 114 %

※：他疾患の患者がその後  
コロナに感染し重症化する

12/9(金) 時点 大阪府 感染者の詳細

感染者 (累積)	大阪府民 感染状況	現在 療養者数	入院	重症	宿泊療養	自宅療養	死 亡 (累積)
2,341,963人	3.7人に1人	47,556人 ↑ 前日比 + 1,270人	1,780人 ↑	37人 ↓ ※77人	1,743人 ↑	44,033人 ↑	全国最多 6,820人

## 枚方市：5回目オミクロン株対応2価ワクチン接種予約

前回4回目 接種日	接種券 発送日	予約受付 開始日	前回4回目 接種日	接種券 発送日	予約受付 開始日	前回4回目 接種日	接種券 発送日	予約受付 開始日
6月 8日～30日	10月17日	10月27日	8月 1日～ 6日		11月 9日	9月 8日～15日		11月25日
7月 1日～11日		11月 1日	8月 7日～16日		11月10日	9月16日～18日		11月29日
7月12日～19日	10月25日	11月 2日	8月17日～23日	10月25日	11月15日	9月19日～22日	10月25日	12月 6日
7月20日～25日		11月 4日	8月24日～31日		11月17日	9月23日～26日		12月 8日
7月26日～31日		11月 8日	9月 1日～ 7日		11月22日	9月27日～30日		12月13日

● 個別接種…かかりつけ医に直接予約 《集団接種/一般受付…電話・Web予約へ》  
 ● 電話予約…0120-885-755 ● Web予約…<https://vaccines.sciseed.jp/hirakata-city>

ー 会員の皆さんへ お願い !! フル・コロナへの 私たちに できること ー

■フル・コロナへの  
基本的な感染対策



不織布マスク



密集回避



密接回避



密閉回避



手洗いうがい



室内換気



咳エチケット

● インフルと5回目コロナワクチン接種

● 「食」で新型コロナの脅威から身を守る!!