

2021年2月

## 食品科学的知見から見た COVID-19

日本での新型コロナ感染者が確認されてから1年が経過しましたが、未だに予断を許さない状況が続いております。外出自粛や飲食店の時短営業などにより、食生活が変わった方も多いと思います。コロナ対策として食品を取り上げて記事も見受けられていますので、皆様のなかには感染予防を意識した食事を摂られている方もいるのではないのでしょうか。今回は、食品科学と COVID-19 の関係について考察されている論文を紹介したいと思います。

引用: Food science and COVID-19

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2213453020301890>

この論文では、十分量の主要栄養素と多様な微量栄養素を含むバランスの取れた食事は免疫機能のサポートに重要ではあるものの、それら栄養素を摂り過ぎたゆえの肥満状態は COVID-19 の重症化リスクを高めることを示唆しています。

食品が COVID-19 の感染を防ぐことは証明されていませんが、十分な主要栄養素と、多様な微量栄養素を含むバランスのとれた食事を摂ることは、免疫機能をサポートする上で重要であるとされています。例えば、特定の栄養素または栄養素の組み合わせによって、細胞の活性化および特定の遺伝子発現の増強を引き起こして免疫機能に影響を与える可能性があります。また、食品成分は腸内細菌叢の組成への影響を通じて免疫反応に影響を与える可能性があります。さらに、ビタミン D 欠乏症は全身感染のリスクの増加に関連しており、サプリメントなどによるビタミン D の補給は呼吸器感染症を予防する可能性があることを示唆しています。

一方、食品の摂取量調整などによる体重管理は人々の COVID-19 死亡リスク増加に関して、重要な役割を示していることも報告されています。いくつかの研究では、肥満が COVID-19 の重症化リスクを高めることを示唆しています。コロナ禍において、夜間の外出が制限されたり、経済閉鎖された集団では、精神的ストレスにより、エネルギー摂取量の増加や、運動量の減少した結果、体重が増加し、太りすぎや肥満の割合が増加する可能性が報告されています。昨年夏ごろ、英国政府は肥満の人々における COVID-19 感染重症度の増加を考慮して、肥満抑制策を行いました。これらのことから、健康を保つために、肥満対策は重要であると考えられます。

コロナ禍では食生活が乱れがちですが、バランスのとれた食事を摂り、体重増加に気を付けることが、健康維持に重要だと思われます。

毎日栄養バランスのとれたメニューを考えるのは大変ですが、弊社管理栄養士チームが毎週配信している

CAND Report では、簡単かつ栄養満点のメニューをご紹介しますので、是非ご活用ください。料理の写真や詳しい作り方は Instagram や YouTube にも掲載しておりますので、ご興味のある方はフォローやチャンネル登録をしてみてください！

バックナンバー: <https://www.cand.life/news-release/e-mail-magazine/>

Instagram (@candlife\_ortho): [https://www.instagram.com/candlife\\_ortho/](https://www.instagram.com/candlife_ortho/)

YouTube: [https://www.youtube.com/channel/UCxPPIm\\_eZ6DjExG6VHvXA](https://www.youtube.com/channel/UCxPPIm_eZ6DjExG6VHvXA)

弊社が開発した簡単かつ感覚的に記録できる食事調査票「栄養価日記 (Calorie and Nutrition Diary; CAND)」を用いた栄養素等摂取量の算出も承っておりますので、是非ご活用ください (<http://cand.life/>)。

また弊社 web サイトには、社員が交代で発信しているブログがございます。各々自宅でできる趣味やおすすめのお出掛けスポットなどを紹介しておりますので、余暇をアクティブに過ごすヒントになれば幸いです。

スタッフブログ: <https://www.orthomedico.jp/staff-blog/>

引き続き皆様に満足いただけるような情報を提供させていただきますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。