

北海道医師会「健康るるる」バックナンバーのご案内



健康づくりの行動目標 やってミッション

国の健康指針や疫学研究の最新知見に基づき、食生活と健康管理の行動目標を紹介。

閲覧はこちら



ミルクランド北海道「Dr.ミルクにおまかせ!」のご案内



牛乳・乳製品に豊富な栄養成分が、大腸がん・高血圧のリスク低下に関する機序について、最新研究の科学的根拠に基づき解説

特設サイトはこちら



健康るるる



制作・発行 北海道医師会 地域保健部
札幌市中央区大通西6丁目 ☎011(231)1725
2026年10月作成
協力 ホクレン



毎年冬に流行を繰り返す
インフルエンザ。
最新研究で感染しやすい
5つのタイプ(特徴)を確認。
基本的な感染対策と
タイプ別の生活習慣の見直しで
流行期に備えましょう。

季節のリスク02 | 流行に備えを!

インフルエンザ 対策の最新知見



Part 1 インフルエンザに感染しやすい5つのタイプ(特徴)



Part 2 牛乳のチカラが日々の栄養バランスをサポート!



Part 3 基本の感染対策も忘れずに

※本冊子は、インフルエンザ流行期に向けた一般的な感染対策と生活習慣の情報提供を目的としています。特定の食品によりインフルエンザ、むし歯、生活習慣病等を予防・改善する効果を示すものではありません。発熱等の症状がある場合や基礎疾患のある方は、医療機関にご相談ください。



インフルエンザに感染しやすい 5つのタイプ(特徴)

出典／Sci Rep.2025;15:30721. *1) Sleep.2015;38:1353-9.

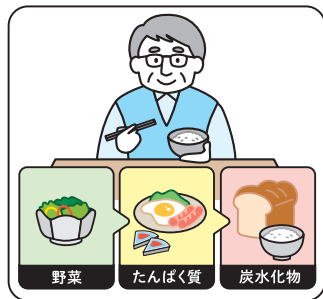
弘前大学・京都大学・製薬会社の共同研究。青森県住民(20歳以上・1,062人)の健康データを分析し、インフルエンザにかかったことがある人(121人)とない人を比較した結果、インフルエンザに感染しやすい5つのタイプ(特徴)を確認。当てはまる人はタイプ別の対策を参考にしましょう。



① 血糖が高め

【理由】高血糖の状態が続くと、ウイルスと戦う免疫細胞の機能が低下

対策



- ◎主食は白米よりも雑穀米・玄米など
- ◎食事の順番は野菜→たんぱく質→炭水化物
- ◎1日15～30分の軽い運動



② 肺炎を経験

【理由】もともと感染症に対する抵抗力が弱い可能性あり

対策



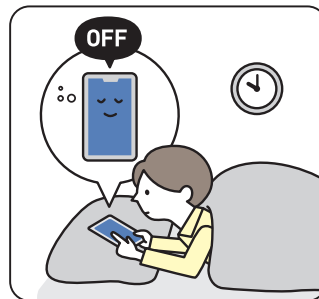
- ◎部屋の湿度は40～60%
- ◎鼻呼吸を意識(口呼吸を減らす)
- ◎寝る前の深呼吸やストレッチで横隔膜を整える



③ 多忙・睡眠不足

【理由】睡眠時間が短い人は、同じ感染症のかぜにかかる確率も数倍*1

対策



- ◎就寝1時間前にスマホをオフ
- ◎温かい飲みものやストレッチで副交感神経を優位に
- ◎日中の15分仮眠で眠気をリセット



④ 栄養不良

【理由】免疫細胞の材料や免疫機能の維持には、多様な栄養素が必要

対策



- ◎毎食に主食・主菜・副菜をそろえる
- ◎良質なたんぱく質を毎食とる
- ◎朝食を抜かず体温アップ



⑤ アレルギーあり

【理由】慢性鼻炎などは呼吸器のバリア機能を弱め、感染のきっかけに

対策



- ◎抗酸化力のある栄養成分(ビタミンC・E、ポリフェノールなど)の摂取
- ◎油、加工食品、外食は控えめ
- ◎鼻づまりは温湿布(蒸しタオル)や入浴で緩和

複数重なるとリスク上昇
特にリスクの高い
組み合わせ



+



+



発症リスク
約3.6倍

※数値は当該研究集団における解析結果であり、個人の発症リスクを示すものではありません。



牛乳のチカラが日々の 栄養バランスをサポート！

※牛乳・乳製品の摂取により、インフルエンザの感染予防効果を示すものではありません。

インフルエンザの感染リスクと判定された「栄養不良」の改善には、そのまま飲んで、たんぱく質やビタミン・ミネラルなどの5大栄養素を手早く補給できる牛乳も選択肢のひとつです。牛乳・乳製品の摂取が、「血糖」上昇を抑える、「睡眠」の質をよくすることを裏付ける研究報告もあります。



① 血糖が高め



牛乳は低GI食品

牛乳・乳製品は、食後血糖値の上昇が緩やかな低GI食品＝表1＝。高GI食品のごはんやパンと一緒にとることで、食事全体の血糖値上昇も抑えられます(個人差があります)。

朝食で牛乳を飲むと、1日の血糖値が安定しやすい傾向を把握した研究報告^{*1}もあります。

*1 出典／J Dairy Sci.2018 Oct;101(10):8688-8701.



③ 多忙・睡眠不足



朝牛乳と睡眠

牛乳に含まれる必須アミノ酸のトリプトファンは、脳内物質セロトニンの材料となり、セロトニンは夜に睡眠ホルモンのメラトニンに変化します。

高知大学の研究で、朝牛乳を飲んだ学生は夜10時のメラトニン量が増加し、睡眠の質(寝つき、中途覚醒しない)もよくなる傾向が確認されました。

出典／学会誌「時間生物学」Vol.23, No.1(2017)



④ 栄養不良



牛乳は良質なたんぱく源

牛乳コップ1杯(200ml)のたんぱく質量は6.8g。成人はコップ2杯で1日に推奨されるたんぱく質量の2割以上を補給できます。

牛乳のたんぱく質は9種類の必須アミノ酸を含み、消化吸収率も高く、良質なたんぱく質の代表格です。

出典／日本食品標準成分表(八訂)増補2023年
日本人の食事摂取基準2025年版



④ 栄養不良



免疫と牛乳の栄養素

栄養の偏りは免疫力の低下につながります。

牛乳・乳製品には免疫機能に重要な栄養素が含まれています＝表2＝。

また、腸は免疫細胞の70%が集まる免疫器官であり、乳酸菌などで腸内環境を整えることは免疫力アップにつながります(個人差があります)。

表1 主な食品のGI(グリセミック・インデックス)値

低GI (55以下)	血糖値が ゆっくり上昇	ヨーグルト(加糖) 24 牛乳 27 リンゴ 37
中GI (56～69)	血糖値が 中くらいに上昇	クッキー 59 ソフトドリンク 61 小麦スナック 63
高GI (70以上)	血糖値が 急激に上昇	白パン 74 ドーナツ 76 白米 77

出典／Am J Clin Nutr 2006;83:1161-9.

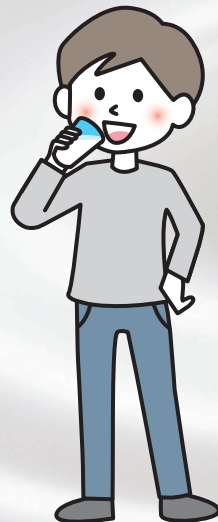


表2 牛乳・乳製品に含まれる免疫機能に重要な栄養素

高品質のたんぱく質	免疫抗体の材料
ビタミンA	粘膜免疫維持
亜鉛	細胞性免疫増強
セレン	
ビタミンB12	免疫細胞活性
ビタミンD	抗炎症

出典／国際酪農連盟ファクトシート(2020年)





基本の感染対策も忘れずに

出典／インフルエンザ総合ページ、*1 健康づくりのための睡眠ガイド2023 (厚生労働省)
*2 お口のなんでも相談(日本歯科医師会)ほか

インフルエンザ感染対策の3つの柱は、①流行期前のワクチン接種 ②感染経路(せき・くしゃみによる飛沫感染／ウイルスが付着したものに触れる接触感染)を断つ ③免疫力アップです。

ワクチン接種



発症と重症化予防に一定の効果。特に重症化リスクが高い高齢者は、ワクチン接種が推奨されています。

手洗い・手指消毒



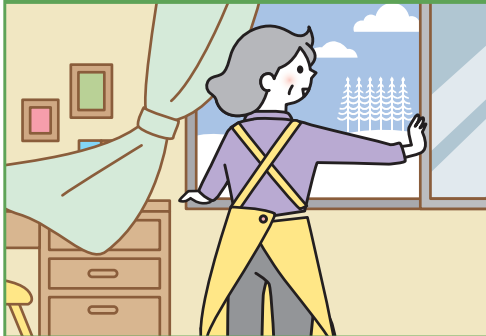
帰宅時、調理の前後、食事前などにこまめな手洗いを。アルコール消毒剤による手指衛生も有効。

人混みへの外出を控える



流行レベルに応じ、人混みへの外出は控えましょう。人混みに出る場合は、マスク着用がある程度の防御策に。

適度な湿度・換気



部屋の湿度は40～60%。換気設備の常時運転や適宜窓開けを行い、こまめな換気を。

十分な休養・栄養バランス



睡眠は成人6時間以上を目安に、個人に合わせて適正時間を確保*1。1日3食、多様な食品でバランスよい栄養摂取を。

お口のケア



毎日の歯みがきや歯科衛生士による口腔ケアでお口を清潔に保つと、インフルエンザの発症リスクが約10分の1に低下*2したとの報告があります。

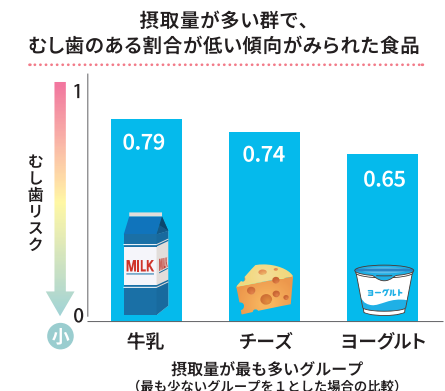
歯っ!と驚き



幼児期の食生活と歯の健康

- 九州・沖縄地方の3歳児を対象とした研究で、牛乳・乳製品の摂取量でむし歯のなりやすさを比較。
- 牛乳・チーズ・ヨーグルトの摂取量が多い幼児は、むし歯のある割合が低下したと報告されています。
- むし歯予防には、歯みがき、フッ化物の活用、定期的な歯科受診、砂糖を含む食品・飲料のとり方など、総合的なケアが大切です。

※砂糖などの添加物を含む乳製品の摂取が多い幼児は、むし歯の割合が多い



九州・沖縄地方の3歳児6,221人
出典／J Pediatr Gastroenterol Nutr.2025;80:714-722.