

新型コロナウイルス対策。 毎日の生活で気を付けるべき ポイントはいじー!



石けんやハンドソープで丁寧に手を洗いましょう

POINT_1

手洗い

些細なことのようにですが、石けんで手を洗うことは感染症予防に実はとても有効な手段です。

コロナウイルスは脂肪の層に包まれています。石けんはその脂肪をバラバラにして感染能力を奪います。

手洗い 時間と回数	残存 ウイルス
手洗いなし	→ 約 100万個
石けんで 10秒 もみ洗い後 ×1	→ 数百個 (約0.01%)
流水で 15秒 すすぐ ×2	→ 数個 (約0.0001%)

鮭子産を食べて 免疫力を上げよう

免疫力アップに有効な栄養素、タンパク質・ビタミン(A・C・E)は野菜や魚、肉などに多く含まれます。つまり鮭子産の特産物は新型コロナウイルス対策にうってつけです。鮭子産をたくさん取り入れたバランスの良い食事で免疫力を上げましょう。



POINT_2

食事

