

風邪を予防する食事



H26年11月

栄養士 鈴木七瀬

冬は乾燥により風邪のウイルスが進入しやすい季節です。
それにより、体調を崩したり風邪を引いたりする人が多くなります。
風邪を引かないよう、手洗い、うがいをこまめにしましょう。また、
運動と休養を適度にするのを心がけるとともに、食事の面でも
気をつけましょう。

1. 風邪をひく理由

通常、身体はウイルスが侵入しても外に排除する力を持っています。
しかし、急に暑くなったり、急に寒くなったりと温度の変化が激しく
体温調節がうまくいけなくなったり、体力が落ちたりすると免疫力が
落ちてしまいます。そのようなとき、ウイルスは喉や鼻の粘膜に取り
ついてそこで仲間を増やそうとします。鼻やのどの粘膜細胞の中に
ウイルスが入り込むと仲間が増え始め、風邪の症状が現れます。

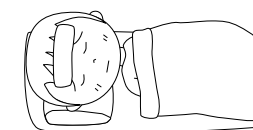
2. 栄養をしっかり取る

- ① たんぱく質
基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。
(例)魚介類、肉類、卵、大豆製品、乳製品
- ② ビタミンA
のどや鼻などの粘膜を保護します。
活発な粘膜では侵入してきたウイルスを外に排出する働きをします。
(例)レバー、緑黄色野菜、うなぎ、乳製品、卵黄、魚卵
- ③ ビタミンC
免疫力を高めます。
(例)イチゴ類、果実類、緑黄色野菜

- ④ ビタミンB1
糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。
(例)豚肉、豆類、胚芽、緑黄色野菜
- ⑤ 亜鉛
疲労回復を助けたり、新陳代謝を活発にしたりと、
免疫機能を高めます。
(例)貝類、肉類、大豆、玄米

3. 身体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐためには、外敵と戦う免疫機能を高めることが
大切です。免疫機能は身体が温まり、血液循環が良くなるほど高まります。
ネギやニラ、生姜など身体を温める食材を使い、スープやお鍋とい
った温まる料理を食べましょう。



4. 風邪をひいてしまったら…

- ① エネルギーをとりましょう
発熱などにより、たくさんのエネルギーが奪われます。
食欲がないときには果汁からはじめましょう。
- ② 消化の良いメニューを選びましょう
胃腸の機能が低下しやすいです。
油物や食物繊維の多いものは避け、煮物や蒸し物を与えましょう。
- ③ 水分をしっかりとりましょう
発熱や下痢で多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、
こまめに水分補給を心がけましょう。