

## 風邪予防のための食生活

今冬は寒暖差の激しい不安定な気候が続きます。そのため例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。2月、暦の上では春ですが、まだまだ寒さ対策とともに感染症対策を忘れないようにしましょう。

私たちの体はウイルスが体内に侵入すると防御機能が働き、ウイルスを撃退します。

しかし過労、睡眠、ストレスなどにより免疫力が落ちて防御機能が下がると風邪をひきやすくなります。風邪を寄せ付けないポイント<栄養>と<休養>でウイルスを跳ね飛ばす体力、免疫力をつけましょう。

### ★免疫力アップのための食事を心がけましょう

#### ① 1日3回主食・主菜・副菜が揃った食事をしましょう

自分の活動に必要なエネルギーを確保することが大切です

食事を摂ると体も温まりますね。これがとても大切なことです！



#### ② 免疫細胞をつくるたんぱく質を摂取する

肉・魚・卵・大豆、大豆製品・牛乳、乳製品などの食べ物に多く含まれるたんぱく質は、筋肉、骨はもちろん血液、皮膚、ホルモン、免疫細胞など、からだの構成成分のあらゆるものが合成されるときに不可欠です。

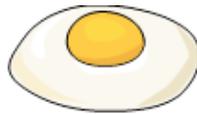
##### 1日に食べたいたんぱく質食品例



魚 1 切れ



肉薄切り 2~3 枚



卵 1 個



豆腐小 1 パック



牛乳 200ml

(納豆などでもよい)

#### ③ 抗酸化力のある栄養素を摂取する

- ・ビタミン A (緑黄色野菜・ウナギ・卵・バターなど)

皮膚や鼻・のどの粘膜を強くしてウイルスの侵入を防いでくれます。

- ・ビタミン C (柑橘類・さつまいも・じゃがいも・緑黄色野菜、その他の野菜)

コラーゲンの生成に必要で、血管、皮膚、筋肉などを作る元になります。

食後 2~3 時間で排泄され、過剰症の心配はないので毎食ごとに摂りましょう。

抵抗力を強めてくれるので、風邪を引いてしまったら特に多めに摂りましょう。

- ・ビタミン E (ナッツ類・植物油・ごま・ツナオイル漬けなど)

体内の酸化を防ぎ、活性酸素を除去して血管を生き生きさせてくれます。

- ・亜鉛・鉄 (牡蠣など貝類・チーズ・レバー・ひじき・小松菜・ほうれん草など)

口内などの粘膜を正常に保ち免疫力を高めます。

- ・硫化アリル (にんにくやねぎなどの臭いの成分)

強い抗菌力と免疫力を高めてくれます。



よく噛んで唾液をしっかり出すことも大切です！

#### ④ 組み合わせでビタミンの吸収率を高める

- ・ビタミン A と油 脂溶性ビタミンであるビタミン A と油と一緒に摂ることでビタミン A の吸収力がアップします

- ・ビタミンCとE どちらにも抗酸化作用がありますが、一緒に摂ることで抗酸化力がよりアップします
- ・鉄分とビタミンC 鉄分はビタミンCと組み合わせると吸収力がアップします

### ⑤免疫力の低下を防ぎ整腸作用のある食材を摂取する

- ・免疫細胞の70%は腸に存在するといわれています。
- ・大腸の環境を良好に保つ食材（発酵食品・野菜・果物・海藻類など）を積極的に摂りましょう。



### ★効果的な食べ方は・・・

寒いときは体を冷やさない工夫をしましょう。

「鍋料理」にして、肉類、魚類、豆腐類、野菜などたっぷり入れて、しっかり食べると体の芯から温まりますね。ポン酢や鍋つゆにねぎなどをたっぷり刻んで入れるとよいでしょう。鍋料理にしないときでも、具たくさん汁ものなどが一品あれば体は温まります。普段食べるうどんなどのめん類にたっぷりのおろししょうがをかけるのもお勧めです。

### ★もし風邪を引いてしまったら・・・

風邪を引き発熱した場合は、代謝が高まりエネルギーと体力を消耗してしまいます。食欲がないときでもエネルギー補給することは大切。例えばアイスクリーム、プリンなど口に入りやすい物でもOKです。みかん、りんごなどのフルーツでビタミンC補給も忘れないようにしましょう。

引き始め、なんかだるいなと思ったら早めに就寝、安静にすることを心がけましょう。ウイルスの力を弱めるためには、加湿器などを利用して乾燥を防ぐことも大切です。

### ★豚肉と冬野菜のスープ



材料 2人分

<作り方>

豚薄切り肉	100g
大根	100g
小松菜	50g
にんじん	20g
しめじ	20g
緑豆春雨	15g
水	300ml
鶏ガラ顆粒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
こしょう	少々
おろししょうが	小さじ2

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。大根は7~8mm厚さのいちょう切り、小松菜は3cm長さに切り、葉と軸に分ける。にんじんはいちょう切りにする。しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ② 鍋に水、鶏ガラ顆粒、小松菜の葉以外の①、緑豆春雨を入れて火にかけ、材料が柔らかくなったらしょうゆ、小松菜の葉、こしょうを加える。
- ③ 器に盛ってから、たっぷりのおろししょうがを盛る。

冬野菜・・・里いも、白菜、白ねぎなど何でもよい。きのこ類も好みのものを使うとよいです。  
 青菜は小松菜以外に青梗菜、水菜など何でもよいです。  
 味付け・・・みそ味、すまし味とアレンジできます。  
 身体を温める薬味はしょうがのほか七味唐辛子、一味、豆板醤などこれも好みのものをどうぞ