

# 栄養便い

## 免疫力アップして風邪予防！



寒くて乾燥しているので、風邪をひきやすい時期です。風邪の予防は手荒い、うがいももちろんですが、食生活も規則正しく食べることで改善できます。風邪をひかないための効果的な食材を摂ること、体温を上げることで免疫力をアップしましょう

★風邪の予防に効果的な食材を積極的に摂りましょう！



### 果物・野菜類

ビタミンAは粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。特に人参やかぼちゃはビタミンAが豊富に含まれているのでおすすめです。

例) きんぴらごぼう 20g: かぼちゃの煮物 70g どちらも小鉢 1杯



### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

例) いちご 中くらいサイズ 5個

ブロッコリー(付け合わせ位程度) 30g

オレンジ 1個

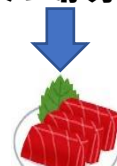
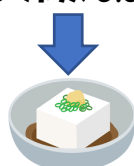


### たんぱく質

筋肉や血になるものであり、体力をつけて抵抗力を高める重要な栄養素です。

男性: 1日 60g 女性 50g / 1日摂取量目安

卵 6.8g / 1個: とい胸肉 16.3g / 70g: 冷奴 6.6g / 100g: マグロ赤身 16g / 5切れ



### 発酵食品

腸内の最近のバランスが良いと、免疫力が高まります。発酵食品を摂取して腸内環境を整えることが大切です。



納豆

ヨーグルト

チーズ など

おすすめです！ チーズは塩分高いので食べすぎ注意です。

## ★体温 1 度上げると免疫力が5～6倍アップ

体の体温を上げることで、免疫力をアップすることができます。



①寝ているときは体温が低くなります。朝食を食べることで体の体温が上がります。しっかり朝食は抜かずに食べるようにしましょう>

②生姜を加熱すると胃や腸を刺激して、体を芯から温める効果があります。紅茶に入れたり、白湯に砂糖とすりおろした生姜を入れたり、みそ汁に入れて飲むと良いでしょう。



### ～風邪をひいてしまったときは？～

★もし風邪をひいてしまったときは安静にし、栄養補給、水分補給に注意しましょう。

①エネルギーをしっかり補給しましょう

発熱により、たくさんのエネルギーを消費するため、エネルギーとなる炭水化物をとるようにしましょう。食欲がないときは果物などから糖分をとるようにしましょう。

②ビタミンをしっかりとりましょう

ビタミンAは風邪ひいたときにもとると治りが早くなります。さらにビタミンB群も取り入れるようにしましょう。中でもビタミンB1は疲労回復効果が期待できます。

ビタミンB1多く含むもの：豚肉、玄米、きな粉、れんこん

③消化のよいものを食べましょう

風邪をひいているときは消化機能が低下しているため揚げ物刺激物は避けてうどんやお粥など胃腸に負担をかけない食事をしましょう。

④水分補給をしっかりしよう

高熱のときは発汗により脱水症状になりやすいため水分はしっかりとりましょう。ミネラルを含むスポーツドリンクも上手に利用すると良いでしょう。