

# 風邪を予防しよう ～栄養科通信～

## 2017年11月号NO. 5

風邪をひく原因は免疫力の低下です。免疫力が低下すると細菌やウイルスに感染しやすくなるので、免疫力を高めて風邪を予防しましょう。

### 冬になると風邪が流行るのは？

原因は「乾燥」です。空気が乾燥するとウイルスも乾燥して軽くなり空気中を舞うので、夏場よりもウイルスが体内に侵入しやすい環境となります。また、乾燥により喉の粘膜が乾くと防御する働きが低下してウイルスに感染しやすくなることも関係しています。

### 日常生活にて細菌やウイルスを予防しよう

#### ①手洗いうがい

手や口の中に侵入した細菌やウイルスを洗い流す効果があります。外出から戻ったら必ず手洗いうがいをする習慣をつけましょう。

#### ②マスクの着用

細菌やウイルスの侵入を防ぎ、着用すると呼吸に含まれる湿気が喉を潤す役割してくれるので風邪予防につながります。

#### ③しっかり睡眠をとろう

免疫力をコントロールしているのは自律神経です。睡眠不足は体力を低下させ自律神経のバランスを乱すため、免疫力を下げてしまいます。

#### ④ストレスをためない

ストレスは自律神経が乱れる原因です。自分のストレス解消法を見つけて適度に発散しましょう。

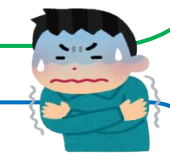
### 風邪を食事で予防するポイントは…

#### ●朝食を食べて体を温めましょう

体温が1度上がると免疫機能は3～5倍に上昇すると言われています。1日の内で最も体温が低いのは朝です。朝食に味噌汁やスープなど温かい食べ物を食べ、朝の冷えを積極的に解消することが大切です。

#### ●タンパク質をしっかり摂ろう

タンパク質は免疫細胞を作る主原料です。細胞を活性化させて免疫力を高めるために 卵、肉類、魚類、大豆製品などを毎食取り入れましょう。



#### ●ビタミンA・C・Eを摂ろう

ビタミンAには、粘膜を丈夫にしてウイルスなどの侵入を防ぐ効果があり、ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。老化と共に免疫力が低下するので老化を抑える働きがあるビタミンEも風邪予防に必要な栄養素です。また、ビタミンEはビタミンA、Cと一緒に摂るとさらに老化を防ぐ効果が高まります。ビタミンA、C、Eのすべてを含んだ食材は、ホウレンソウ、コマツナ、ニラ、ブロッコリー、水菜、カボチャ、モロヘイヤ、キウイなどがありますので積極的に取り入れましょう。

#### ●整腸作用のある食品をとろう

免疫細胞の70%は腸に集まります。腸内細菌の代表的な細菌「善玉菌」には腸内環境を整えて免疫力を高める働きをします。善玉菌には乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルトや納豆に含まれる納豆菌などがあり、オリゴ糖は善玉菌のエサになるのでヨーグルトを食べる際に、はちみつやバナナなどオリゴ糖を含む食品と一緒に摂るとさらに善玉菌が増えます。

### 風邪予防レシピ

#### ■中華風雑炊(二人分)

|           |       |     |
|-----------|-------|-----|
| ・冷えご飯     | 300g  |     |
| ・卵        | 1個    |     |
| ・豚ひき肉     | 80g   |     |
| ・キャベツ     | 2枚    |     |
| ・人参       | 1/3本  |     |
| ・大根       | 人参と同量 |     |
| ・ニラ       | 1茎    |     |
| ・鶏ガラスープの素 | 小さじ3  | } A |
| ・醤油       | 大さじ1  |     |
| ・酒        | 大さじ1  | } B |
| ・おろしにんにく  | お好み   |     |
| ・おろし生姜    | お好み   |     |
| ・ごま油      | 小さじ1  |     |



①大根、人参は短冊切、キャベツは食べやすい大きさ、にはら2cm幅に切る。

②鍋に水600CC、大根と人参を入れ火にかける。

③②の野菜が柔らかくなったらAとキャベツ、ニラ、挽肉をいれる。※あくが出たら取り除く

④③に火が通ったらBとご飯を加えて弱火で5分ほど煮る。

⑤溶き卵を加え火が通ったら、火を止めて最後にごま油を加える。

