

とっても
気になる

健康と食通信 No.3



今回の
テーマ

「食生活でかぜを 予防しましょう」



かぜをひきやすい、寒い冬がやってきました。かぜは、鼻やのどなどに急性の炎症が起こる病気です。栄養バランスの崩れ、睡眠不足、疲労などが重なるとウイルスへの抵抗力が低下し、かぜをひきやすくなります。かぜの予防や治療には、バランスよく栄養を摂ることが大切です。

1日3食きちんと食べて、かぜに対する免疫力・抵抗力を高めましょう。

1

食事で免疫力・抵抗力を アップしましょう！

免疫力を高めるのに効果的な栄養素を積極的に摂るようにして、かぜに対する免疫力・抵抗力を高めましょう。また、体温を下げるような冷たい食べ物は避けるようにしましょう。体温が0.5℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。寒い冬には、鍋料理など温かい食べ物を食べて体を温めるのも、免疫力アップの秘訣です！

成分	期待される作用	食材
たんぱく質	免疫細胞の材料となったり、消化吸収過程では、体を温める作用が高く、免疫物質の活性化にも役立ちます。	卵・肉類・魚介類、大豆・大豆製品・乳製品など
ビタミンC	感染に対する体の免疫力を高め、ウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促します。肺炎などの二次的な細菌感染症も防ぎます。	イチゴ・みかん・レモン・れんこん・ブロッコリーなど
ビタミンA	ウイルスの侵入口となる、鼻や喉の粘膜を強化したり、白血球の働きを活性化させます。	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ、春菊・鶏卵など
ビタミンB群	ビタミンB6は免疫機能を正常に維持し、葉酸・パントテン酸は免疫抗体を作る働きがあります。ビタミンB1・B2はエネルギー代謝を高めて免疫力・抵抗力を活性化します。	豚肉・豆腐・納豆・枝豆・胚芽精米、青魚(カツオ・マグロ・サバなど)、青菜・ネギ・キャベツなど
ビタミンE	手・足などの血行を良くし、免疫物質の働きを良くします。	アーモンド・うなぎ・アボガド・緑黄色野菜など
アリシン	強い抗菌作用と抗ウイルス作用をもっています。免疫細胞を活性化させ、弱っていた免疫力を高めます。体を温めたり、発汗作用もあります。	にんにく・ネギ・ニラなど
亜鉛	ウイルスと闘う抵抗力と、免疫力の働きを高める効果があります。	牡蠣・レバー(豚)・うなぎ、緑黄色野菜など
ポリフェノール	白血球の働きを高めたり、助けたりします。	緑茶・赤ワイン・ココア・なすなど



かぜのひきははじめには、温かくて消化もよく、水分の多いメニューがおすすめです。例えば、具だくさんのうどんや雑炊はいかがでしょうか？卵・肉などのたんぱく質と、にんじん・春菊・ネギなどの野菜をたっぷり入れる事で、栄養バランスの整った一品になります。また、水分も積極的に摂りましょう。特に発熱時は、体力が消耗され体内の水分やビタミン・ミネラルが失われてしまいます。

2

家庭でもできるかぜ予防対策！ 6つのポイント

- ①外出後は、手洗い・うがいをしましょう。
かぜの流行期はなるべく人混みを避け、帰宅時は手洗い・うがいをしましょう。
- ②マスクを着用しましょう。
ウイルスの侵入を防ぐフィルター付きのマスクも販売されています。
- ③バランスのよい食事をしましょう。
たんぱく質、ビタミン・ミネラル(野菜など)、糖質(ごはん・うどんなど)の揃った食事を心がけましょう。
- ④夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。
疲れを残さないことも大切です。
- ⑤適度な湿度と温度を保ちましょう。
ウイルスは低温・乾燥を好みます。
- ⑥タバコはやめましょう。
ビタミンCを破壊し、のどの粘膜に強い刺激を与えるうえに、抵抗力まで低下させてしまいます。

3

かぜの予防に **最適** “栄養士おすすめ”一品料理

「豚肉とれんこんのフライ」

エネルギー: 271kcal	塩分: 1.5g
材料	
2人分	
豚ロース(薄切り)	100g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
れんこん	40g
大葉	6枚
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量
レモン	1/4個

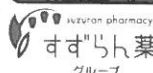
作り方

- ①豚ロースには塩・こしょうを振っておく。
- ②れんこんは薄くスライスして1cm幅に切り、酢水につけた後、熱湯でさっとゆでる。
- ③①の上に大葉、②を順に巻く。
- ④③にフライをつくる要領で、小麦粉→卵→パン粉をつける。
- ⑤④を180℃の油で揚げる。
- ⑥⑤を皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

れんこんは体をやさしく温めてくれる食材です。ビタミンCも多く、感染に対する体の免疫力を高め、ウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促します。

●このコーナーに関するお問い合わせ・資料請求は、電話かまたは本誌裏表紙から、お気軽にどうぞ。

“RUCを見た”
お問い合わせください。



すずらん薬局グループでは、全国どこでも医療機関の処方箋も受け付けております。予約制の栄養相談も、随時行っております。

株式会社ホロン
広島市中区袋町4-3 3階ビル4F ☎082-244-6475 FAX 082-244-6484

●その他、ご不明な点は、有償会社まで「RUCお問い合わせ係」まで。

☎082-509-1905