



# 食事で風邪予防



いよいよ本格的な寒さとなってきましたね。風邪の原因となるウイルスは、空気が乾燥する冬場に蔓延しやすくなります。風邪予防には手洗いやうがいと合わせて、栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠で風邪に負けない身体を作ることが大切です。今回は風邪予防のために特に積極的に摂りたい栄養素についてお話しします。

## タンパク質

タンパク質は免疫細胞の原料となります。タンパク質が不足すると免疫細胞が減少し、抵抗力も落ちやすくなります。日頃から積極的に摂るようにしましょう。



魚介類

卵

肉類

大豆製品

乳製品

など

## ビタミンA

ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の機能を高める働きがあり、ウイルスの侵入を防ぐ効果があります。



うなぎ

レバー

かぼちゃ

人参

など

## ビタミンC

ビタミンCは免疫細胞を活性化し、抵抗力を高めます。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう。



野菜（ブロッコリー、キャベツ、ほうれん草、など）

果物（いちご、キウイ、みかんなど）

芋類（じゃがいもなど）

## もしも風邪をひいてしまったら・・・

### ☆エネルギーをしっかりと補給しましょう

発熱でたくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる糖質を摂るようにしましょう。



### ☆消化の良いものを選びましょう

風邪をひいている時は消化機能が低下します。胃腸に負担のかかる消化の悪いものは避けましょう。



### ☆水分補給もしっかりしましょう

発熱時は発汗により脱水症状になりやすいので水分補給はしっかりとこないましょう。スポーツドリンクなどで水分補給をすると良いでしょう。



