



風邪を予防しよう！

日ごとに秋が深まり、朝晩の気温が低くなってきました。これからの季節は風邪をひきやすくなります。今月は、風邪をひきにくくするためのポイントと風邪の時の食事についてお知らせします。

免疫力を高める 4 か条

ウイルスや細菌に抵抗する力を免疫力と言います。免疫力が高ければ風邪をひきにくく、また、風邪をひいても軽くすむ場合があります。免疫力は生活習慣によって高くなったり低くなったりするので、日常生活の中で上記の4か条を心がけて、免疫力を高めましょう。

①

バランスの
とれた食事



②

適度な
運動



③

充分な
休息・睡眠



④

笑う・
楽しむ



バランスのとれた食事

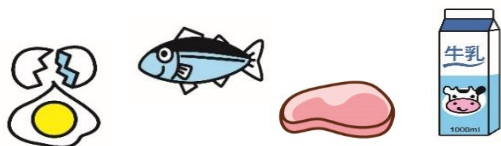
「免疫力を高める4か条」の中で、特に食事は大切です。食事に含まれる栄養素には、免疫細胞の材料を作ったり、活性化したりする働きがあります。なかでも、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCには、免疫力を高める働きがありますので、日々の食事に積極的にとり入れ、風邪に負けない丈夫な体を作りましょう。

たんぱく質

体を温め、寒さへの抵抗力を高めます

《主な食材》

・卵 ・豆腐 ・肉 ・魚 ・牛乳 など



ビタミンA

鼻や喉の粘膜を丈夫にします

《主な食材》

・緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・ブロッコリー など)
・レバー ・チーズ など



ビタミンC

ウイルスへの抵抗力をつけます

《主な食材》

・野菜(ブロッコリー・キャベツ など)
・果物(みかん・キウイ など)
・芋類(じゃが芋・さつまいも など)

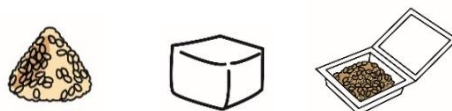


ビタミンE

血行を良くし、免疫力を高めます

《主な食材》

・種実(ごま など)
・大豆製品(豆腐・納豆・豆乳 など)



もし風邪をひいてしまったら…

エネルギーを補給しましょう

風邪をひくと（特に発熱時）、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炭水化物を中心に栄養をとるようにしましょう。また、風邪をひいている時は消化機能の低下がみられます。脂肪の多い食べ物や刺激物など胃腸に負担をかける食事は避け、消化の良いものを選びましょう。



消化の良い食事（例）

- ・お粥 ・雑炊
- ・煮込みうどん
- ・茶碗蒸し
- ・豆腐（湯豆腐やスープにして）
- ・白身魚（脂身の少ないもの）
- ・ヨーグルト など



ビタミンをとりましょう

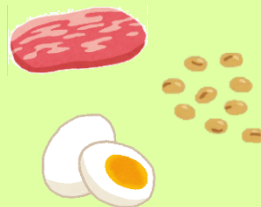
ビタミンAやビタミンCを積極的にとるようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにビタミンB1やB2をとり入れると、回復効果が期待できます。

《ビタミンB1を多く含む食材》

- ・豚肉 ・大豆 など

《ビタミンB2を多く含む食材》

- ・卵 ・チーズ など



水分補給をこまめにしましょう

発熱や嘔吐・下痢のある場合は、脱水症にならないよう水分補給を心がけましょう。ただし、吐き気が強い場合は、おさまるまで飲食は避けましょう。吐き気がおさまったら、20～30分様子を見てから湯冷ましや麦茶、イオン飲料など常温の水分を少量ずつ飲ませましょう。

レシピ紹介

甘辛い味が食欲をそそります

さつま芋と豚肉の甘辛煮



【 材料 】（おとな2人子ども2人分）		【 作り方 】
さつま芋	中 1 本（250g）	① さつま芋はよく洗い、皮をむいて厚さ1cmのいちょう切りにし、水にさらしておく。 ② 鍋に油を熱して、豚肉を炒める。肉に火が通ったら、水を切ったさつま芋と材料が半分つかる位の量のだし汁を入れる。沸騰したら、調味料を入れさつま芋に火が通るまで煮る。 ③ 仕上げにしょうが汁を回し入れ、火を止める。 ※ 皮つきでも美味しく出来ます。 ※ さつま芋は、食物繊維やビタミンCが多く含まれており、便秘や風邪の予防におすすめの食材です。
豚肉（こま切れ）	100g	
油	適量	
砂糖	小さじ 2	
酒	小さじ 1	
みりん	小さじ 1	
しょうゆ	小さじ 2	
だし汁	適量	
しょうが汁	少々	