

# 12月 風邪予防で元気に年越し

～風邪予防のためのレシピ～



高齢になると、体力も免疫力も落ち、簡単に風邪にかかりやすくなります。一度風邪にかかる、なかなか治りにくく、風邪がもとで気管支炎や肺炎になることも多く見られます。また、風邪がきっかけで体が弱り、要介護度が上がってしまう…なんてケースもみられます。十分気をつけて元気に年越しをしてくださいね。



## ～風邪予防の5つのポイント～



### ○マスクを付ける

マスクをつける理由は、周りの人に風邪をうつさないためや、のどや鼻の中の粘膜を保湿し、風邪のウイルスの活動を抑えるためです。保湿をすると、ウイルスの活動を鈍らせたり、炎症が進むスピードを遅くしたり、症状を緩和することができます。咳をしている時や外出時にはマスクをするようにしましょう。

### ○十分な栄養と適度な運動

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。また、適度に身体を動かせば体力がつき、免疫力や抵抗力を高めることができます。

### ○部屋を加湿する

加湿器を使って部屋の湿度を上げると、空中に浮遊しているウイルスの生存率が下がり、飛散しにくくなります。

### ○しっかり睡眠をとる

睡眠不足からくる疲れとストレスは、風邪に対抗する免疫の働きを弱めます。

### ○手洗い・うがいをする

外出時や食事の前など、こまめに行いましょう。



## ～もし、風邪を引いてしまったら～



### ●こまめに水分を摂る

発熱・下痢により大量の水分が失われるため、こまめに水分補給をしましょう。ミネラルの補給も大切です。ただし、下痢の時は、砂糖やミネラルが多いとかえって治りにくくなります。

### ●消化のよいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下します。食物繊維の多い野菜や油ものは消化器官に負担がかかります。胃腸にやさしくなるよう調理法を工夫しましょう。

### ●エネルギー補給をしっかり

発熱で体温があがると、通常よりたくさんのエネルギーが消費されます。



## ～風邪に関することわざ解説～



### ねぎを首に巻くと風邪に効果がある

ねぎの匂いの成分に殺菌や消炎効果があり、首に巻くことによって効率的に吸うことができるという理由で広まった方法です。ねぎには身体を温めてくれる作用があり、食べることで効果が現れます。

### りんごが赤くなると医者が青くなる

りんごは、ビタミンCの吸収を促進する働きや、体を温める効果があります。さらに、ペクチンは粘膜を保護し、リンゴ酸は炎症を抑えてくれます。これらが風邪を引いた時にりんごが良いと言われる理由です。

## 豚肉ときのこのれんこんスープ

### 材料 (4人分)

豚肉ごま切れ	200g
しめじ	1袋 (100g)
まいたけ	1袋 (100g)
えのき	半袋 (100g)
水	600cc
めんつゆ	大さじ3
れんこん	150g
しょうが	1切れ (20g)
ごま油	大さじ1
青ねぎ	1つまみ分 (2～3g)

### 作り方

1. 豚肉は3～4cm幅に切る。しめじ、まいたけは石づきを落としほぐす。えのきは石づきを落とし半分に切る。
2. 鍋に水とめんつゆを入れ、沸騰したら豚肉ときのこを入れ煮込む。灰汁が出れば取る。
3. 煮込んでいる間に、れんこんとしょうがの皮をむき、すりおろしておく。
4. 食べる直前にすりおろしたれんこん、しょうが、ごま油を加える。
5. 器に盛りつけ、ねぎをのせる。

## ☆風邪予防のための注目食材☆

①しょうが 10～20gを加熱して摂取すると、体幹部を中心に3時間ほど身体を温めることができます。身体が温まることで、血液循環がよくなり、免疫力が高まり、ウイルスの侵入を防ぎます。刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり、風邪予防に効果的です。

②れんこん れんこんには免疫力を高めるビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質を持っていますが、れんこんのビタミンCは加熱しても壊れにくい特徴があります。また、れんこん中のタンニンという成分には、咳止め効果があります。

## はちみつ大根

### 材料

大根	1/4本
はちみつ	200g

### 作り方

1. 大根を薄いちょう切りにする。
2. ふたのついている深い容器に、大根とはちみつを入れ、1晩おいておく。



③豚肉 豚肉に含まれるたんぱく質は、基礎体力をつけ、抵抗力を高める働きがあります。

④大根 大根に含まれるイソチオシアネートという成分には、炎症を抑える作用があるとされています。ビタミンCも豊富です。また、体力の維持に不可欠な胃腸の調子を良くする酵素、ジアスターゼも含まれています。

⑤はちみつ はちみつには殺菌効果があります。ビタミンやミネラルも豊富に含まれていて、疲労を回復してくれる効果があります。

## 栄養野菜ミルクスープ

### 材料

にんじん	1/3本	コンソメ	キューブ1個
玉ねぎ	1/4個	牛乳	100ml
かぼちゃ	120g	塩こしょう	適量
水	200ml		

### 作り方

1. にんじん、玉ねぎ、かぼちゃは皮を取り、1cm角に切る。
2. 鍋に水を入れ、1を柔らかくなるまでゆでる。
3. コンソメと牛乳を入れる。
4. 塩こしょうで味をととのえる。

⑥にんじん ⑦かぼちゃ にんじんやかぼちゃに含まれているビタミンAのカロテンには、風邪のウイルスが侵入する鼻や気道の粘膜を強くする働きがあります。

⑧玉ねぎ 玉ねぎの硫化アリルには、発汗作用、解熱作用、疲労回復などの効果があります。

お身体に気をつけて、よいお年を！

