

# 1月 風邪を予防しましょう！

年末年始は楽しく過ごせたでしょうか。普段と異なった生活になり、疲れが溜まっている方もいるのではないのでしょうか。寝不足、食生活の乱れなどで疲れがたまってしまうと、抵抗力が弱まり、風邪を引きやすくなります。「風邪は万病の元」とも言われ、こじらせると、肺炎や気管支炎など命に関わる病気につながる事があります。

健康管理をしっかりして、風邪に負けない体を作り、元気に冬を過ごしましょう！

## 風邪予防のポイントは栄養と保温と休養の3つです

### ①栄養

体の抵抗力を高めるためには、**バランスの良い食事**をとることが大切です。バランスの良い食事とは、エネルギーとなる糖質を多く含む**主食**、丈夫な体を作るたんぱく質を多く含む**主菜**、ビタミン・ミネラルを多く含む野菜類の**副菜**を揃えた食事のことをいいます。

～特に、意識して摂り入れたい栄養素～

**たんぱく質**  
のどや鼻の粘膜を作る材料になる。抵抗力、免疫力を高める。



魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など

**ビタミンC**  
白血球の働きを強化して免疫力を高める。



キウイフルーツ・イチゴ・ピーマン・ブロッコリー・じゃがいもなど

**ビタミンA**  
のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ。



緑黄色野菜・うなぎ・レバーなど

**亜鉛**  
疲労回復、新陳代謝を活発にする。免疫力を高める。



牡蠣などの魚介類・赤身肉・レバー・パルメザンチーズなど

### ②保温

風邪予防のキーワードは「免疫力を高める」です。身体を温めて血液循環を良くすることも免疫力を高める一つの方法です。太い動脈が通る「**首**」「**手首**」「**足首**」をしっかり温めて身体を冷やさないようにしましょう。

また、身体を温めるおすすめの料理は「鍋」です。鍋は、豚肉や牡蠣、豆腐、卵など、様々な食材を使うことができ、野菜は加熱することでポリウムが減るのでたっぷり食べられます。最後は雑炊にして食べると、食材の栄養が丸ごと摂取できますよ。

☆身体を温める料理

鍋、お粥、うどん、スープ、スープ煮など



☆身体を温める食材

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など



※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働きや殺菌効果もあり、風邪予防に効果的です。しかし、喉が痛む時や胃腸の悪い時には控えましょう。

### ③休養

身体の疲れやストレスで体力が落ちていたり、ウイルスが体内に入り込みやすくなり、様々な風邪の症状を引き起こしてしまいます。風邪は引き始めの時の休養が大切です。

「少し体調がおかしいな」と感じたら無理をせず、十分に身体を休めて下さい。十分に睡眠をすると、身体の中のリンパ球が増え、免疫力が高まります。毎日早寝早起きをして生活リズムを整え、質の良い睡眠をとるようにしましょう。



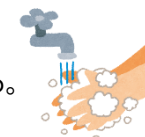
## 基本の手洗い・うがいも忘れずに！

### 《手洗い》

手は様々な場面で使うため、一見綺麗に見えても、細菌やウイルスなどの病原体がたくさん付着しています。帰宅時や食事前にはしっかりと手を洗い、感染症を予防しましょう。

—手洗いのポイント—

- ・しっかりとせっけん液を泡立ててから洗う。  
⇒泡が手のしわに行き渡ること、汚れがしっかり落ちる。
- ・爪の間、指の間、親指、手首も忘れずに洗う。
- ・手洗い後は清潔なタオルでふく。



### 《うがい》

喉は手と同じように外の空気に直接さらされる部分です。喉には菌を体の中に進入させない働きがあり、多くの細菌、ウイルスが付着しています。手洗い後はうがいも行いましょう。

—うがいのポイント—

- ・うがいは3回に分けて行う。  
⇒1回目は口内の食べかす・細菌などを取り除くために口をゆすぐ。  
2、3回目は上を向き、「ガラガラ」と音を立てうがいをし、水を吐き出す。

## \*風邪をひいてしまった時の食事\*



風邪はひき初めに治すことが大切！

### ●エネルギー補給を十分に

発熱で体温が上がると、多くのエネルギーが消費されます。糖質を含む、ご飯、パン、麺（お粥、煮込みうどんなど）をしっかり補給しましょう。食欲のない時には、無理をせず、少量でも良いのでスープや果物など喉に通りやすいものを選んで食べるようにしましょう。

### ●ビタミンをしっかり摂る

ビタミンCやビタミンAは風邪をひいた場合も積極的に摂るようにしましょう。風邪の治りを早める働きがあります。また、ビタミンB群も意識して摂りたい栄養素です。中でも、豚肉、レバー、豆類などに多く含まれるビタミンB1には疲労回復効果があります。



### ●消化のよいメニューを選ぶ

身体が風邪ウイルスと闘っている時は胃腸機能が低下しています。消化器官に負担をかけないよう、アルコールや脂肪、食物繊維、塩分が多い食べ物などは控えましょう。お粥やうどん、卵、低脂肪高たんぱくの白身魚や鶏ささみなどを使った料理を選ぶと共に、蒸し物、スープ煮、煮物など調理法も工夫してみましょう。



### ●こまめな水分補給

発熱・下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。水分は温かい飲み物がおすすです。また、水分補給と併せて、ミネラルの補給も大切です。野菜や果物のジュース、スポーツ飲料を上手に利用しましょう。

※下痢中に砂糖やミネラルを多く摂ると、下痢の治りが悪くなるため摂り過ぎには注意！

## 簡単！手羽元のポトフ

材料（2人分）

- ・鶏手羽元 4本
- ・じゃがいも 中1個
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・白菜 1/6株
- ・水 1カップ
- ・固形コンソメ 1個
- ・ローリエ 1枚
- ・塩、こしょう 適量

冷蔵庫の残り野菜でOK！

具材は大きめに切るのがポイント！



- ①鶏手羽元は食べやすいように骨に沿って切り込みを入れる。
- ②じゃがいもは皮をむいて縦横に切り、4等分する。人参は、皮をむき4等分する。玉ねぎは皮をむき、くし切りにする。白菜は5cm幅に切る。
- ③鍋に、①の鶏手羽元、②の野菜、材料Aを入れ火にかける。沸騰したら蓋をして弱火にし、具材が柔らかくなるまで約20分煮る。
- ④塩、こしょうで味を調え、器にもって完成。