



# 1月 風邪を予防しましょう！

## 風邪予防の基本！正しく手洗い・うがいをしましょう！

### ★手洗い

手洗いは**感染症予防の基本**です。以下のタイミングで行いましょう。

#### 《手洗いのタイミング》

- ・帰宅時
- ・人ごみから出た後
- ・咳やくしゃみを手で押さえた後
- ・食事の前
- ・トイレのあと

#### 《手洗いの方法》

- ① 手を流水で洗い、汚れを取り除きます。
- ② 石鹸を泡たてて、手のひらをよくこすります。
- ③ 手の甲を伸ばすようにこすります。
- ④ 指先、爪の間を反対の手のひらにこすりつけて洗います。
- ⑤ 両指を合わせて、指の間を洗います。
- ⑥ 親指を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑦ 手首を反対の手でにぎり、ねじり洗いをします。
- ⑧ 最後に流水でよくすすぎ、清潔なタオルやペーパーで拭き、よく乾燥させます



### ★うがい

#### 《うがいのタイミング》

手洗いと同時のタイミングで構いませんが、喉の粘膜が乾燥すると防御機能が弱まってしまうと考えられているため、**喉の乾燥を感じる時には積極的に行う**と良いでしょう。

#### 《うがいの方法》

- ① 口に水を含み、そのまま口の中で強めに「クチュクチュ」として吐き出します。
- ② 口に水を含み、上を向き、15秒くらい喉の奥の方で「ガラガラ」とうがいをします。
- ③ 上向きの「ガラガラ」うがいをもう一度行います。

## なぜ冬になると風邪をひきやすくなるのでしょうか？

風邪はウイルスが体内に侵入し、増殖することで引き起こされます。ウイルスは、低温低湿状態(おおむね温度 15~18℃以下、湿度 40%以下)を好むものが多く、活動が活発になります。

また、**寒いと人の免疫力が低下して抵抗力も弱くなり、ウイルスが増殖しやすくなります。**さらに冬は締め切った部屋にたくさんの方が集まることが多いため、ウイルスが伝染しやすくなるのも要因です。



免疫力を高めて、風邪を予防しましょう！

### ★栄養

免疫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**をそろえた食事のことをいいます。

バランスの良い食事について紹介した、5月のおたよりを覚えていますか？

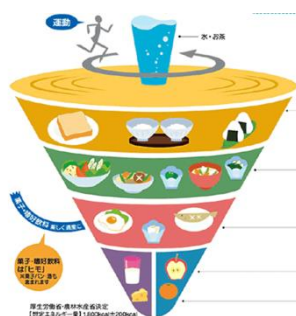
食事バランスガイドでは、**主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品、果物**を

1日にどれだけとればいいのか一目でわかりましたよね。

とくに体の調子を整えるビタミン類を多く含む副菜が不足しがちになるので、副菜はしっかり摂るようにしましょう。

バランスの良い食事について、詳しくは、

5月のおたより『**バランスの良い食事を知ろう！**』を見てみてください。



## ～風邪予防に役立つ栄養素～

### \*ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護する働きがあるため、口や鼻からのウイルス侵入を防ぎます。

《ビタミンAを多く含む食品》

うなぎ、レバー、かぼちゃ、トマトなど。



### \*ビタミンB2

ビタミンAやCと同じく、ビタミンB2にも粘膜を正常に保つ効果があり、ウイルスの侵入防止に役立ちます。

《ビタミンB2を多く含む食品》

うなぎ、レバー、納豆、卵など。



### \*ビタミンC

粘膜を正常に保つ働きがあり、口や鼻からウイルスを侵入しにくくします。

また、白血球の働きを高め、ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助けます。

そのため、身体全体の免疫力をアップし、風邪が引きにくい身体になります。

《ビタミンCを多く含む食品》

果物や野菜に多く含まれます。レモン、いちご、小松菜、レタスなど。



### \*ビタミンE

全身の血行をよくするほか、体内の抗酸化作用に働きかけ、栄養をエネルギーに変えて細胞を活発にする作用があります。そのため、自己治癒力や抵抗力が高まると言われています。

ただし、摂りすぎると過剰症の恐れがあるので、摂取量には気をつけましょう

《ビタミンEを多く含む食品》

ナッツ類、豆類、納豆、緑黄色野菜など。



### \*たんぱく質

ビタミンC同様、ウイルスを撃退するインターフェロンの生成を助け、免疫力を高めます。

《たんぱく質を多く含む食品》

肉類、魚類、卵、納豆など。



### \*亜鉛

新陳代謝を活発にして免疫力を高めたり、ウイルスが鼻の粘膜から入ることを防ぐ働きがあります。

《亜鉛を多く含む食品》

牡蠣、牛肉、かに、たらこ



## ワンポイントアドバイス

ビタミン類は単独で摂るよりも、一緒に摂った方が吸収効率がよいため、献立を工夫してみましょう。たとえば、ビタミンEは植物油に多く含まれているので、ドレッシングにして生野菜と一緒に食べると、ほかのビタミン類も効率よく摂ることができます。鶏肉は動物性食品の中でもカロリーが低く、豚肉はビタミンB群が多く疲労回復効果があります。お鍋のように野菜と一緒に食べるといいですね。

## ロヒケイト～フィンランドのサーモンスープ～

### 材料(2人分)

- ・長ネギ 1/4本
- ・にんじん 1/3本
- ・じゃがいも 1個
- ・サーモン 1切れ
- ・オリーブオイル 大さじ1
- ・水 200ml
- ・固形ブイヨン 1個
- ・牛乳 200ml
- ・塩こしょう 適量

### 作り方

- ①長ネギはみじん切り、にんじん、じゃがいもは皮をむき一口サイズに切る。サーモンは、一口サイズにカットしておく。
- ②フライパンにオリーブオイル、長ネギを入れて、弱火で熱し、透き通るまで炒めたら、にんじん、じゃがいも、サーモンを入れてさっと炒める。
- ③水と固形ブイヨンを加え野菜に火が通るまで、中火で煮る。牛乳を入れて温め、塩こしょうで味を整える。

