



風邪を予防しよう！

あけましておめでとうございます。年末年始は楽しく過ごせたでしょうか。普段と違う生活を送り、生活リズムが崩れやすい時期でもあります。寝不足や食生活の乱れなどで疲れがたまると、抵抗力が弱まり、風邪をひきやすくなります。また、寒さが厳しくなると体調を崩しやすくなります。日頃から「風邪にかかりにくい生活」を心がけて、元気な身体を作りましょう！

なぜ風邪をひくのだろう??

風邪の要因の9割以上は、細菌よりもさらに小さなウイルスによるものです。その種類はなんと200以上ともいわれています。これらのウイルスは、種類が多いこと・常に変化し続けていることから人体の免疫記憶が追いつかず、生涯に何度も風邪をひいてしまうのです。また、乾燥は鼻や喉の免疫力を弱めるだけでなくウイルスを増殖させ、風邪の原因になります。風邪にならないためには「予防」が大切です！

風邪は「予防」が肝心！5つのポイント

*1 十分な睡眠

寝不足からくる疲れやストレスは、風邪に対する免疫の働きを弱めます。

～質のいい睡眠環境づくりのポイント～

食事を2～3時間前に終わらせる、白湯や生姜湯など温かい飲み物を飲む、寝る前にストレッチをするなど



*2 バランスの良い食事とビタミン補給

栄養の偏りや食べすぎは体調を崩す元となります。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などの**副菜**を揃えたバランスの良い食事を心がけましょう。

～風邪の予防効果を高める栄養素～

ビタミンC

白血球の働きを強化して免疫力を高める

果物・緑黄色野菜など

ビタミンA

喉や鼻などの粘膜の保護機能を高める

うなぎ・レバー・にんじん・かぼちゃなど

ビタミンE

抗酸化作用がある

アーモンド・鮭など

ビタミンB群

疲労回復
喉や鼻などの粘膜強化

レバー・あさり・落花生・豚肉など

*3 手洗い・うがいの習慣づけ

直接・間接にかかわらず、風邪をひいている人の鼻水や唾液を介して体内にウイルスを取り込むことで感染します。手洗い・うがいを習慣とすることで、風邪を予防しましょう。

～手洗いのポイント～

- 手洗いの前に爪を短く切る。
- 石鹸を十分に泡立てる。
- 十分水で洗い流し、清潔なタオルでふく。

～うがいのポイント～

- うがいは3回に分けて行う。
- 1回目 強めに「ブクブク」と口内をゆすぐ。
- 2・3回目 上を向き、喉の奥で「ガラガラ」とうがいをする。15秒が目安。



手先、爪や指の間、親指の付け根、手のしわ、手首も忘れずに！



ブクブク



ガラガラ

*4 部屋の換気

気温が低く、乾燥する冬は、ウイルスにとって好都合な季節です。換気を行い、風邪のウイルスを外に追い出しましょう。

～換気のポイント～

- 複数の窓を開けて空気の流れを作る。
- →2か所以上の窓をできるだけ対角線になるように開ける。
- スムーズに空気の入替えを行うために換気扇や扇風機を使う。



マスクをしよう

*5 乾燥した場所や人込みは避けよう

多くの人が集まる場所は、それだけでウイルスに感染しやすい環境であるといえます。特に空気が乾燥していると、空気中に飛び散ったウイルスが長時間生きています。感染する確率も高くなります。マスクをするなどしてウイルスを体内に入れないようにし、喉と鼻を乾燥から守りましょう。

簡単！フライパンひとつでできる！ ツナとごまのクリームグラタン

材料（2人分）

しめじ	100g
ツナ缶詰	1缶
小麦粉	大さじ1+1/2
水	1カップ
マカロニ	60g
牛乳	1/2カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩、胡椒	少々
白すりごま	大さじ1
ピザ用チーズ	50g
白いりごま	少々
パセリ	少々

作り方

- ①石づきを切り落とししたしめじ、汁気を切ったツナを熱したフライパンで炒める。その後、小麦粉を全体に入れ絡める。
- ②水を少しずつ加え、よく混ぜて煮る。
- ③煮立ったら、マカロニを加え、ふたをして約10分煮る。
- ④牛乳、スープの素、塩、胡椒、白すりごまを入れ混ぜる。
- ⑤ピザ用チーズを散らし、3,4分蒸し煮する。白いりごま、パセリをかけて完成。



ねぎを入れるとねぎの甘味とツナの塩気が合うよ！

風邪の症状は、くしゃみや鼻水、のどの痛みなどで、3～4日程度でたいてい治ります。しかし、風邪をこじらせてしまうと、違う細菌に二次感染し、熱が続いたりすることもあります。また、風邪をきっかけに中耳炎や気管支炎、肺炎などの合併症を引き起こすこともあります。風邪をひいてしまった時には正しい対処を行い、早めに治しましょう！

風邪をひいたときの対処法 3原則

原則1 水分補給

風邪をひいたときには脱水になりやすいため、水分補給に気を使う必要があります。一度に飲むのは少しずつ、室温程度の水を飲むようにしましょう。また、水や食事をうまくとれない時にはミネラルを補給するためにスポーツドリンクを飲むのもおすすめです。

原則2 安静

身体を温め、安静にし、体力を温存しましょう。睡眠を十分にとると体の免疫力が高まり、風邪のウイルスを素早く撃退することができます。部屋は20～25℃くらいに保ち、保温を心がけましょう。寝るときは十分に温かくするようにしてください。

原則3 栄養

体を温めると免疫力が高まり風邪の回復を早めます。辛味成分がある食べ物【生姜、にら、にんにく、ねぎ、唐辛子など】は、新陳代謝を高めて食欲や消化を促進したり、殺菌作用があります。また、うどんや鍋などの温かい料理も体を温めてくれるのでおすすめです。タンパク質が豊富な卵や、疲労回復効果のあるねぎなどと一緒に食べるとより効果が高まります。また、ビタミンも積極的にとりましょう。



風邪に関するQ&A

- ◆風邪とインフルエンザの違いは？
38℃以上の高熱があり、頭痛・鼻水・のどの痛みなどのほかに、筋肉・関節の痛みなど全身症状があるのがインフルエンザの特徴です。
- ◆お風呂に入っていいの？
風邪をひいたときにお風呂に入る場合は、長湯しないこと、入浴後、体をきちんと拭くなど湯冷めしないように気を付けることが大切です。ただし、高熱の場合はお風呂に入るのを控えましょう。



風邪の予防をしっかりとって寒い冬を元気に過ごしましょう！