

みなさんこんにちは！だんだんと寒くなって冬が近づいてきましたね。気温が下がり、空気も乾燥してくると、風邪をひく人が増えてきますが、みなさんは大丈夫ですか？またインフルエンザも流行し始めるので、今の時期から風邪予防を行い、元気に過ごしましょう！

どうやって感染するの？

風邪の多くは**ウイルス感染**によって人から人へうつります。感染ルートには、つり革や家具などに付着したウイルスを手や指を介して口や鼻の粘膜から感染する「**接触感染**」、風邪をひいている人の咳やくしゃみによって飛び散ったウイルスを含んだ**飛沫**（小粒子）を吸い込むことによる「**飛沫感染**」、せきやくしゃみの**飛沫**の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「**空気感染**」があります。

そのため、風邪の予防には「こまめに手洗いをする」「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ことが基本となります。

風邪予防のポイント！

ウイルスの侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。そのためには、ウイルスに対する抵抗力、免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分に摂り、栄養バランスの良い食事をしましょう。そして、体を温め、血液循環を良くして免疫機能を高めましょう。もし風邪をひいてしまったら、発熱によってエネルギーの消費量が増加するのでしっかりと糖質を摂取しエネルギー補給をしましょう。また、胃腸の機能が低下しやすいので、胃腸に負担をかけないよう油の多いものは控え、蒸し物や煮物など胃腸にやさしい調理方法を工夫しましょう。発熱や下痢による水分の喪失も大きくなるため、こまめに水分補給を行い、ナトリウムやカリウムのようなミネラルの補給も行いましょう。

たんぱく質…基礎体力をつけ抵抗力を高める

(魚、肉、卵、大豆、乳製品など)

ビタミンC…免疫力を高める

(みかん、トマト、ブロッコリー、ほうれん草、いも類など)

ビタミンA…のどや鼻の粘膜を保護する

(緑黄色野菜、卵、牛乳、チーズなど)

ビタミンE…抗酸化作用があり、自己治癒力や抵抗力を高める

(ナッツ類、豆類、緑黄色野菜)

亜鉛…疲労を回復し新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

(魚、赤身肉、レバー、豆、ナッツ類など)

●身体を温めるメニュー

鍋、雑炊、うどん、スープなど

●身体を温める食品

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は、消化を助ける働きや殺菌効果があり風邪予防に効果的ですが、のどが痛いときや胃腸の悪い時には控えましょう。

インフルエンザにも注意！

通常の風邪の症状は、鼻やのどを中心に起こり、進行もゆるやかで、発熱も38℃と比較的軽度です。一方、**インフルエンザ**は感染してから1~3日は症状が出ず、その後突然**38℃以上の高熱**や**全身のだるさ**、**食欲不振**などの全身症状が現れます。

インフルエンザの対策には、通常の風邪対策に加え湿度管理も大切です。加湿器などを使い、**湿度を50~60%**に保つようにしましょう。また、**ワクチンの接種**も有効です。インフルエンザの流行期間は12~3月なので、12月中旬までの摂取が望ましいとされており、発病の可能性の低減や、発症時の重症化予防に効果があります。

今月の旬 かぶ



実より葉の方が栄養価が高い！

かぶの丸い実の大部分は水分ですが、ビタミンCやカリウムが比較的多く含まれています。また、消化酵素であるジアスターゼも含まれており、胃もたれや胸やけなどに効果があります。

実は、実よりも栄養価が高いのが葉の部分で、葉にはカロテンやビタミンB₁、B₂、C、カルシウムなどが豊富に含まれています。葉は捨てずに炒め物やお浸しなどに活用しましょう！

京野菜：聖護院かぶ

聖護院かぶは、今日の伝統野菜・ブランド京野菜に指定されている野菜の一つです。成長すると2~5kgにもなる聖護院かぶは、日本最大級のかぶであることでも知られ、多くは千枚漬けに使われています。寒さによっておいしさが一段と高まり、白くて甘みがあり、なめらかでやわらかいのが特徴です。

今月のレシピ

かぶの葉のふりかけ

〈材料〉

かぶの葉 150g、ちりめんじゃこ 40g

ごま油 大1、醤油 大3、酒 大2

〈作り方〉

1. かぶの葉は洗って水気をよく絞り、細かく刻む。
2. ごま油をフライパンで熱し、かぶの葉を炒める。
3. 醤油、酒を加え、時々混ぜながら水分を飛ばし、できあがり。



かぶのしょうがそぼろ煮

〈材料(2人分)〉

豚ひき肉 100g、かぶ(小) 3個、しょうが 15g、だし汁 300ml、醤油 大1、酒 小2、砂糖 小2、みりん 小2、サラダ油 小2、片栗粉 大1~大3/2

〈作り方〉

1. かぶは茎を2cmほど残して切り、皮をむいて半分に切る。しょうがはみじん切りする。
2. 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら、豚ひき肉を加え炒める。
3. かぶ、だし汁、醤油、酒、砂糖、みりんを加える。
4. 煮立ったらアクを取り、落し蓋をして10分ほど弱火で煮る。
5. 柔らかくなったら、半量の水で溶いた片栗粉を加えとろみをつける。



クイズに挑戦しよう！

Q1. 風邪予防に効果がある果物はどれ？

①りんご



②ぶどう



③みかん



Q2. 風邪をひいている人がせきやくしゃみをする時、ウイルスは何m飛ぶ？

①1m

②3~5m

③10m以上



いそがしい生活を送る中で、
 風邪をひくと、
 体がだるい、
 熱が出る、
 など、
 辛い症状が
 現れます。
 風邪をひいたら、
 早めに
 病院を受診し、
 適切な
 治療を受け、
 早く回復
 しましょう。