



特集！！風邪

風邪が流行する季節となりました。風邪が引き金となり、肺炎など重大な病気を招くこともありますので、十分に注意が必要です。風邪予防と治療には、十分な休養をとる、衣服の調節をこまめにする、室内の湿度・温度を適度に保つ、栄養バランスの良い食事を心がけるといった『休養』『睡眠』『保湿』『栄養』が重要となります。

風邪予防には、ビタミンの補充も効果的です。

ビタミンA



のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあるため、感染症を予防し、免疫力を高めることにもつながります。食材では、うなぎ・レバー・緑黄色野菜（人参・小松菜、春菊、かぼちゃなど）に多く含まれます。

ビタミンC



風邪のウイルスや細菌と闘う白血球を強化して免疫力を高めます。食材では、イチゴ・みかん・キウイフルーツ・柿などの果物やブロッコリー・ピーマン・かぶなどの野菜に多く含まれます。

風邪をひいてしまったら・・・

体を温め、エネルギー源となる糖質(ご飯、パン、麺類、ジュースなど)や体内の代謝を活性にするたんぱく質(肉類、魚類、卵、豆腐、乳製品など)、代謝の働きを助けるビタミン類(野菜、果物など)を補いましょう。

《症状別の食事のポイント》

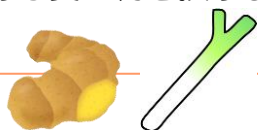
せき・のどの痛み

のどを刺激する辛い物、すっぱい物、熱い物、塩辛い物は炎症を広げてしまうため、咳の原因になりやすいです。茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリー、アイスクリーム、ポタージュスープなどとりりとした口当たりのよいものを摂りましょう。



鼻水・鼻づまり

汁物などの温かい物やねぎ、生姜など発汗促進、殺菌作用のある食べ物を摂りましょう。



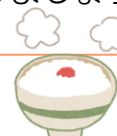
熱があるとき

水分を多く摂りましょう。水分とビタミンCを同時にとれる果物のジュースや発汗によって失われた水分やミネラル分を効率的に補充できるスポーツドリンクなどでもよいでしょう。



下痢・吐き気

味の濃い物は控えて、消化のよいお粥やスープなどを中心に、食べられない時は無理せず、少量をこまめに摂りましょう。



他に予防策として、手洗いやうがいを習慣づけ、飛沫感染の可能性のある人ごみをなるべく避けるなど、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。

