

# ❄️ 食事のできる ❄️ 風邪対策特集



冬は風邪ウイルスが元気になる季節。私たちは寒さや乾燥によって体力や免疫力が落ち、風邪をひきやすくなってしまいます。食事や生活習慣を見直し、風邪に負けないカラダ作りをしていきましょう♪

## ❄️ 冬は風邪をひきやすい？

「風邪」は病名ではなく、主にウイルスによって鼻やのどなど上気道と言われている場所が炎症を起こす、急性の炎症性感染症の総称です。風邪の原因となるウイルスは200種類以上もあり、ウイルスによって流行する季節や症状が変わってきます。主な症状は、せき、のどの痛み、鼻水、鼻づまり、頭痛などです。寒さだけで風邪にかかることはありません。季節の変わり目で寒暖の差が大きいと風邪をひきやすかったり、疲れやストレス、睡眠不足や栄養不足などにより症状が長引いたりしてしまいます。また、冬の乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、免疫力が落ちやすいとも言われています。特に冬はウイルスが元気になる季節。しっかり風邪対策していきましょう☆

	一般的な風邪	インフルエンザ
初期症状	鼻やのどの違和感・くしゃみ	悪寒・突然の高熱（38℃以上）
経過	鼻水・鼻づまり・のどの痛み・せき・痰 微熱～38℃くらいの発熱	高熱・頭痛・関節痛・筋肉痛 全身の倦怠感

## ❄️ 風邪の感染を防ごう！

風邪はヒトからヒトへうつるものです。風邪が流行している時期は、人ごみを避け、衛生面に気を配りましょう。



## ❄️ 食事で風邪予防☆

食事に気を付けることでも風邪を予防することができます。

### バランスの良い食事を心がけよう

風邪のウイルスに勝つためには、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

### ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



レモン・イチゴ・ブロッコリー・じゃがいも

### ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪



うなぎ（蒲焼）・鶏レバー・人参・かぼちゃ

## 食事でカラダを温めよう

カラダを温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材やあったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう♪



もしも風邪をひいてしまったら、安静にし、栄養補給・水分補給に注意しましょう。

## エネルギーをしっかり補給しよう

発熱により、たくさんのエネルギーを消費します。エネルギー源となる炭水化物を摂取するようにしましょう。食欲がない時は果物などから糖分をとるようにしましょう。

## ビタミンをしっかり摂ろう

ビタミンAやビタミンCは風邪をひいてしまった後もとるようにしましょう。風邪の治りを早めてくれます。さらにプラスでビタミンB群を取り入れるようにしましょう。中でもビタミンB1は疲労回復効果が期待できます。

## ビタミンB1を多く含む食材



## 消化のよいものを選ぼう

風邪をひいているときは、消化機能が低下しています。

揚げ物や刺激物など胃腸に負担をかける食事は避け、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心がけましょう。

## 水分補給をしっかりしよう

高熱の時は発汗により、脱水症状になりやすくなります。水分補給も忘れずに行いましょう。

ミネラル分を含むスポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。

## ❄️ 冬にぴったり☆風邪予防レシピ

ビタミンAとビタミンCを豊富に含む食材を使用した、風邪予防レシピ。カラダ温まるメニューで風邪を吹き飛ばしましょう♪



あったか野菜のポトフ



小松菜と油揚げのじゃこ煮



あさりたっぷりトマトスープ



むくみすっきり☆豆乳仕立てのロール白菜

