

2023
11月号

大学生協 管理栄養士からの

食生活通信

風邪予防

— 免疫力を高める生活習慣を心がけよう —

風邪とはウイルスなどの病原体の感染によって鼻や喉といった上気道が炎症を起こした状態の総称です。人の体には異物が入ってきたときに排除する仕組み＝免疫が備わっており、ウイルスが体に侵入しても免疫力が高ければ感染を防ぐことができます。普段から免疫力を高める生活習慣を心がけ風邪予防を！

皮膚や粘膜を丈夫にする

ビタミンA

ビタミンAを多く含む食品

- たまご
- 牛乳
- チーズ
- にんじん
- かぼちゃ
- レバー
- 小松菜
- ほうれんそう
- パセリ
- ブロッコリー
- トマト
- ニラ



寒さのストレスに

ビタミンC

ビタミンAを多く含む食品

- だいこん
- さつまい
- じゃがいも
- れんこん
- キウイ
- みかん
- 小松菜
- もやし
- キャベツ
- なす
- トマト



副腎皮質のアドレナリンは体がストレスに適應できるようにしますが、この時、ビタミンCが必要です。ビタミンCが欠乏すればストレス対応が出来なくなると言われています。

免疫力を高め風邪を予防する

生活習慣

- ① 1日3食とって栄養状態を良くする。
- ② 睡眠時間は6～7時間はとる。
- ③ 体を積極的に動かして、体力をつける。
- ④ 風邪予防に有効な栄養素であるタンパク質、ビタミン類を摂る為に、野菜たっぷりのシチュー、鍋物、豚汁等を食べる。みかん、りんご等の季節の果物を食べる。
- ⑤ 免疫機能を高める効果が期待出来る成分(β-グルカン)を含むきのこ類を食べる。

風邪ウイルスの主な感染経路(飛沫感染・接触感染)

- 飛沫感染(感染した人が咳やくしゃみをするとうイルスを含む飛沫が1～2m先まで飛散。その飛沫を口から吸いこむことで感染します。)
予防法・・・うがいは喉や口内についたウイルスを落とすとともに乾燥しがちな喉の粘膜に潤いを与えます。マスクは鼻と喉を守ります。
- 接触感染(感染した人が触れたものに付着したウイルスに他の人が触れることで手に付着。その手で鼻、口、目などに触れることで感染します。)
予防法・・・手をせっけんと流水でよく洗い、常に清潔に保ちましょう。

それでも風邪をひいてしまったら…(保温・安静・栄養)

風邪はひき始めが肝心。活動すると体内ウイルスが増殖しますから、温かくして安静にし、できるだけ体力を消耗させないようにしましょう。消化の良い栄養価の高い食事をとり、脱水症状にならないよう、こまめに水分補給を。部屋の温度や湿度の管理も大切です。温度 20～25℃、湿度 40～50%を保ちましょう。

食事のポイント(高たんぱく・低脂肪・ビタミンCたっぷり)

- ★ 主食・・・消化のよいおかゆ、リゾット、温かいうどんなど。
- ★ 主菜・・・消化が良く栄養価の高いささみや魚類、豆腐などの高たんぱく・低脂肪の食材を。
- ★ 副菜・・・食欲がない時も食べやすい、温かい野菜スープや茶碗蒸しなど。
- ★ もう1品・・・ビタミンCたっぷりで喉にやさしいはちみつレモンなどのホットドリンクを。
- ★ 避けたい食品・・・胃腸に負担をかける味の濃い、油っこい料理。



風邪予防 に おすすめの 食堂 メニュー

