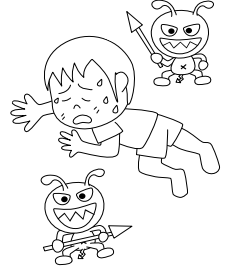


寒い季節になってきました。冬は乾燥により風邪のウイルスが侵入しやすい季節です。それにより、体調を崩したり風邪をひいたりする人が多くなります。風邪をひかないよう、手洗い、うがいをこまめにし、運動と休養を適度にするを心掛けるとともに、食事の面でも気をつけましょう。

風邪を予防する食事

1. 風邪をひく理由

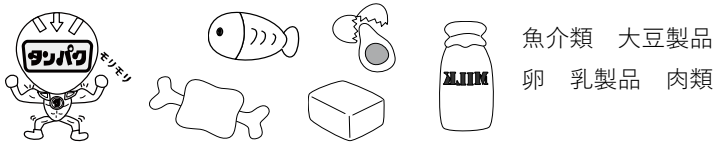
通常、身体はウイルスが侵入しても外に排除する力を持っています。しかし、急に暑くなったり、急に寒くなったりと温度の変化が激しく体温調節がうまくいかなくなったり、体力が落ちたりすると免疫力が落ちてしまいます。そのようなとき、ウイルスは喉や鼻の粘膜に取り付いてそこで仲間が増え始め、風邪の症状が現れます。



2. 栄養をしっかり取る

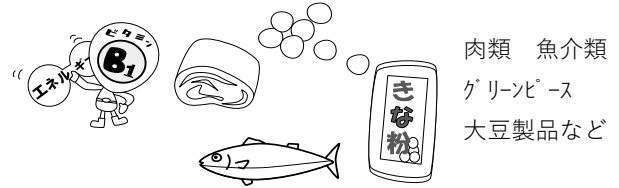
①たんぱく質

たんぱく質は基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



④ビタミンB1

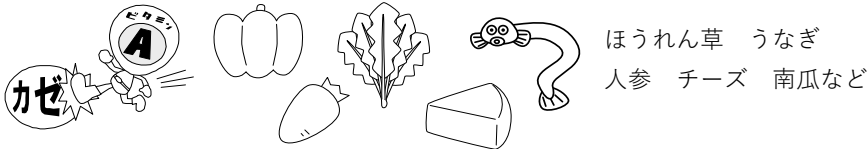
ビタミンB1は、糖質をエネルギーに換え、疲労回復に役立ちます。



②ビタミンA

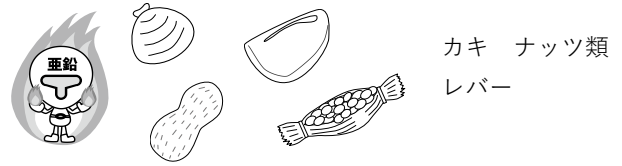
ビタミンAは喉や鼻などの粘膜を保護します。

活発な粘膜では侵入してきたウイルスを外に排除する働きをします。

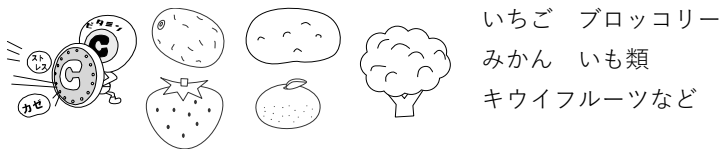


⑤亜鉛

亜鉛は疲労回復を助けたり、新陳代謝を



③ビタミンC



3. 風邪をひいてしまったら・・・

①できる限りエネルギーをとりましょう

発熱などにより、たくさんのエネルギーが奪われます。食欲がないときには果汁からはじめましょう。

②消化のいいメニューを選びましょう

胃腸の機能が低下しやすいです。油ものや食物繊維の多いものは避け、煮物や蒸し物を与えましょう。

③水分をしっかりとりましょう

発熱や下痢で多くの水分が失われます。冷たすぎるものは避け、こまめに水分補給を心がけましょう。

