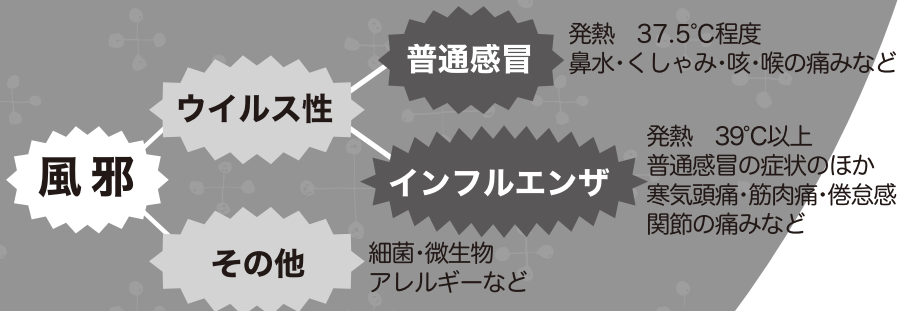


食育白

Vol.5 風邪を矢口って
風邪に月券つ

風邪の分類

正式名称は「風邪症候群」。
主に鼻腔や咽頭などの炎症性の病気で、感染の80~90%がウイルスが原因と言われています。初期症状が様々な病気と似ていることから「風邪は万病のもと」と言われます。



有効な予防法

予防接種もありますが、風邪の予防は環境・生活・栄養が重要です。

①人ごみを避ける

人がたくさん集まるとウイルスに感染する確率が高くなります。インフルエンザが流行したら、睡眠不足や体調の優れない時、体力に心配のある高齢者や小さな子供は外出を控えるのが賢明です。

②うがい・手洗いの徹底

ウイルスは、呼吸や接触で体内に侵入します。増殖を防ぐために、うがいや手洗いで念入りに洗い流しましょう。カテキンが含まれる緑茶や紅茶のうがいも効果大。また、ゆっくりお茶を飲み下すとウイルスが洗い流され、喉に水分も与えられます。

③湿度管理と換気

冬の風邪ウイルスは乾燥した場所を好みません。加湿器などを利用して湿度を60%程度に保つように心がけ、時々換気をして室内のウイルスを外に追い出しましょう。口腔内が乾燥しないようにこまめに水分補給を。ウイルスの侵入防止と喉の乾燥防止にマスクに水分を含ませてもGOOD。

食で風邪退治

食事・睡眠・運動で 体力を保持

体が弱っているとウイルスに感染しやすくなります。規則正しい生活で良質のたんぱく質をしっかりとって抵抗力を養いましょう。

もりもりレシピ

もも肉の豆乳しゃぶしゃぶはたんぱく質をよりを高めるベストコンビ。

ビタミンA・Cで 粘膜を保護

粘膜は鼻や喉から侵入したウイルスをのせて体の外に追い出します。粘膜を保護し正常に機能させる栄養を積極的に摂りましょう。

うるうるレシピ

チンゲン菜・ブロッコリー・人参などの緑黄色野菜を温野菜サラダに。

体を温める食材で 代謝アップ

体を温める食べ物は血の巡りを良くして新陳代謝を促進します。にんにく・生姜・葱・唐辛子を常備して料理にフル活用しましょう。

ぽかぽかレシピ

体を温める鮭と葱を使ったあつあつのホワイトソースグラタン。

風邪を ひいてしまったら

ひき始めであれば、**生姜・ネギ・にんにく**など体を温める食材が有効です。熱が上がって苦しいときは**柑橘系の果物**など冷やす食材を。体内に侵入したウイルスが体内に留まり続ける恐れもあるので、個室では換気をこまめにしてマスクなしで療養しましょう。