

# 風邪予防

管理栄養士コラム

## 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喉や鼻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時に排除する仕組み＝「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食事を心がけ風邪予防をしましょう。



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

- 卵 ●小松菜 ●ほうれん草
- 牛乳 ●チーズ ●パセリ
- 人参 ●ブロッコリー ●にら
- かぼちゃ ●トマト
- レバー



寒さのストレスに

### ビタミンC

ビタミンCを多く含む食品

- レモン ●小松菜 ●ゴーヤ
- トマト ●パプリカ ●ゆず
- ブロッコリー ●キャベツ
- みかん ●キウイ

ストレスを和らげる副腎皮質ホルモン（コルチゾール）の生成にはビタミンCが必要です。



免疫力を高め風邪予防

### 生活習慣

- ① 1日3食摂り栄養状態を保つ。
- ② 6～7時間十分な睡眠をとる。
- ③ 積極的に運動し体力をつける。
- ④ 風邪予防に有効なたんぱく質やビタミンを摂るために野菜沢山の料理や季節の果物を食べる。
- ⑤ 免疫機能を高める効果が期待できる成分（β-グルカン）を含むきのこ類を食べる。



### 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

うがいは喉の口内についたウイルスを落とし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。

### 風邪ウイルスの主な感染経路



### 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。その手で目、鼻、口などに触れることで感染します。

予防法

手をせっけんとう流水で良く洗い、常に清潔に保ちましょう。

### 風邪予防におすすめのメニュー



ゴーヤチャンプル



かぼちゃとほろ



ビーフシチュー



ほうれん草の玉子とし



豚肉とブロッコリーの  
辛味噌煮