

# 食育つうしん

1月

発行：大阪市立美津島中学校

## 食事のできる風邪の予防



免疫力や抵抗力が低下すると、風邪をひきやすくなります。

健康な身体を保つには、1日3食、主食・主菜・副菜のそろった栄養バランスの良い食事をしっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとって休養することが大切です。

今回は、食事のできる風邪予防について、考えてみましょう。

### 栄養バランスの良い食事をとろう

風邪の予防のためには、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。特に、免疫力を高めてくれるビタミンが豊富な食材を意識して取り入れましょう。

☆たんぱく質：基礎体力をつけ、抵抗力を高める……魚介類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

☆ビタミンC：免疫力を高める……いちご・みかん・ほうれん草・ブロッコリーなど

☆カロテン（ビタミンA）：粘膜を保護する……緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど

### 身体をあたためるメニュー

ウイルスや細菌の侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環が良くなると免疫機能が高まります。

☆あたたかいメニュー……鍋料理・雑炊・うどん・スープなど

☆身体を温める食品を取り入れる……ねぎ・にら・にんにく・たまねぎ・しょうが・唐辛子など

※ただし、のどが痛むときや、胃腸の悪いときには刺激成分・辛味成分は控えましょう。



### それでも風邪をひいてしまったときは・・・

風邪をひいてしまったら、まずは安静にして十分な睡眠をとり、食事では次のようなことに気を付けましょう。

☆エネルギーをしっかりとる……発熱時は、多くのエネルギーを消費します。食欲のない時には、少量ずつ数回に分けて、糖質の含まれているご飯や麺類・パンをとりましょう。

☆ビタミンをしっかりとる……野菜や果物に多く含まれるビタミンCは風邪の治りを早め、豚肉や大豆などに多く含まれるビタミンB<sub>1</sub>は疲労回復効果があります。

☆消化の良いメニューを選ぶ……胃腸機能も低下しやすくなるので、油ものは控えて、蒸し料理、煮物など調理法も工夫しましょう。

☆水分をしっかりとる……発熱や下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。

