



## 🍎 風邪とは？

空気が乾燥し、寒くなってきましたね。

これからの季節は、のどが痛くなったり熱が出たりして、風邪（かぜ）かな？と思うことがあります。風邪（かぜ）は、正式には「風邪（かぜ）症候群」と言い、鼻や喉の炎症の総称です。

ウイルスが粘膜から感染して炎症を起こすため、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、熱などの症状が出てきます。ひどくなると扁桃炎や肺炎などを起こすことがあるので、注意が必要です。

## 🍎 風邪を予防する食べ物

風邪を予防する栄養素といえばビタミンA、C、Eです。



栄養素	効能	含まれている主な食品
ビタミンA	鼻や喉の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぐ	レバー、うなぎ、卵、牛乳、緑黄色野菜
ビタミンC	免疫力を高める	ブロッコリー、ピーマン、みかん、キウイ、芋
ビタミンE	血行をよくして抵抗力を高める	南瓜、ほうれん草、アーモンド、胡麻

## 🍎 風邪をひいたときにお勧めする食べ物

発熱するとビタミンB群が失われて不足しがちです。そのため、積極的に摂りたい栄養素の一つがビタミンB群です。これらを摂ることで体力の回復を早めることが期待できます。

栄養素	効能	含まれている主な食品
ビタミンB1	神経や筋肉の疲れを和らげる	豚肉、玄米、うなぎ、ニンニク
ビタミンB2	エネルギーの代謝を助ける	鶏卵、納豆、牛乳、ほうれん草
ビタミンB6	タンパク質の代謝や神経の機能維持に役立つ	まぐろ、鶏肉、レバー
ビタミンB12	神経の機能を正常に保つ	レバー、にしん、貝、チーズ

## 🍎 効果的な食べ方

風邪の予防には、体を冷やさないことも大切です。そこで「鍋料理」をおすすめします。

上記のような肉や野菜を入れ、**薬味に保温効果のあるネギや生姜を使ったものを食べることで、風邪予防につながるでしょう。**また、水分補給としてみかんを食べると、ビタミンCも摂ることができます。

・**ねぎの臭いの成分である「硫化アリル」**には、強い抗菌力と免疫力を高める働きがあります。

体を温め滋養強壮にも良いです。

・**しょうがの辛み成分である「ショウガオール」**には、血行促進や保温効果がある他、新陳代謝を活発にして発汗作用を高める作用や食欲増進作用もあります。

風邪かな？と思ったら、暖かくして体を十分休めましょう。

そして、栄養のある食事を心掛け、**特にビタミンを意識的に摂ることをお勧めします。**

