

# 南中食育新聞 1月号

## ● かぜなどの感染症予防のための食事に気をつけることは

かぜやインフルエンザなどのウイルスは常に空気中に浮遊しています。そのような状況でも、かぜをひくときとひかないときがあります。それはそのときの体の状態によるものが大きいとされます。疲れがたまっていたり、寝不足や食事のバランスが乱れていたりするときなどは体の免疫力が弱くなるため、ウイルスに負けてしまい、かぜを引いてしまいます。ですから、まずはウイルスが体に入らないようにすることが大切です。そのためにも、外から帰ってきたときは必ず手洗い・うがいをしましょう。

それでもウイルスが体内に入ってしまうことがあります。その場合、ウイルスに打ち勝つためには普段から体調を整えること、つまり主食（ご飯、パン、めん類など）、主菜（肉、魚、卵、大豆・大豆製品を使った料理）、副菜（野菜、きのこ、海そう、いも類などを使った料理）、牛乳・乳製品、果物をなるべく毎食そろえたバランスのよい食事をとることが大切です。とくに免疫力を高めるために、ビタミンAやビタミンCを意識してとることをおすすめします。ビタミンAは緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれており、皮ふやのど、鼻、消化管などの粘膜を正常に保つはたらきがあります。粘膜が正常な状態であるおっていれば、菌やウイルスが体内に入りこんだときに、せきやくしゃみなどをするので吐き出すことができるのです。運動すると、のどや鼻の粘膜が乾燥しやすくなるので、ビタミンAが多く含まれている食材を意識してとりましょう。ただしレバーやうなぎの食べ過ぎ、ビタミンAが含まれるサプリメントを過剰に摂取するとビタミンAの過剰症となり、頭痛や吐き気、嘔吐、筋肉痛などが起こる可能性があるため注意が必要です。緑黄色野菜に含まれているビタミンA(β-カロテン)はたくさん食べても過剰症にはならないので、食材をうまく組み合わせてとるようにしましょう。

ビタミンCは、オレンジやグレープフルーツ、いちご、キウイフルーツなど酸味のある果物、また果汁100%のオレンジジュース・グレープフルーツジュースなど、さらに緑黄色野菜やいも類に多く含まれており、免疫力を高める働きがあるのと同時に、ウイルスの侵入をブロックする役割があるコラーゲンを生成するためには欠かせないビタミンです。ビタミンCは過剰に摂取しても体外に排せつされてしまうため、とくに過剰症になる危険性はありません。野菜や果物を意識して摂取することが大切です。

また、かぜをひいてしまったときは、胃腸が弱ってしまう可能性があります。胃腸に負担がかかる脂肪の多いものや食物繊維が多く含まれる根菜類など、刺激が強い香辛料などは避け、消化のよいおかゆや軟らかめに煮ためん類などを食べるのがおすすめです。また



下痢やおう吐などがある場合は水分や体の機能を正常に保つ働きがある電解質(ナトリウムなど)が不足してしまう可能性があります。冷たすぎないスポーツ飲料などを摂取することをおすすめします。

かぜの予防には日ごろから食事や生活リズムに気をつけ、ウイルスに負けない体を作ることが大切です。

## ● かぜに負けない体をつくろう！

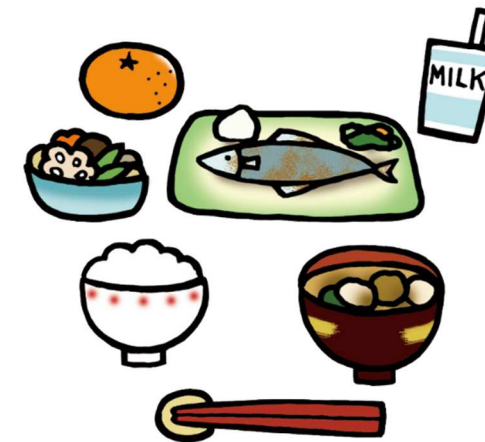
### ● まずはうがい、手洗い！

かぜやインフルエンザなどの予防のために何よりも大切なことは「手洗い・うがい」です。外から家に帰ってきたときには必ず手洗い・うがいをし、体の中にウイルスが入るのを防ぎましょう。



### ● ウイルスに負けない体作りを！

かぜの原因となるウイルスが体の中に入ってもかぜをひくときとひかないときがあるのはなぜでしょう。それは体にウイルスをやっつけるはたらきがあるからです。これを体の免疫力や抵抗力といいます。疲れがたまっていたり、食事のバランスが乱れていたりするときは、体のこの力が弱くなり、ウイルスに負けてしまうのでかぜをひきやすくなります。普段から食事に注意することが大切です。「食事の基本形」を覚えていませんか？



### ● さらにパワーアップ！

かぜの予防にはビタミンAとビタミンCを多く含んだ食べ物がおすすめです。ビタミンAは緑黄色野菜(色の濃い野菜)やうなぎ、レバーなどに、ビタミンCはオレンジやグレープフルーツ、いちご、キウイフルーツなど酸味のある果物、いも類、野菜類に多く含まれています。これらの食べ物を意識してとりましょう。

