

12月号  
調理場だよ!

~今月のテーマ~  
感染症予防の食事と対処法について

寒さが厳しく乾燥した時期になると、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。毎日の食事で免疫力を高めることにより、感染症にかかりにくい体を作りましょう。また、「のどがイガイガする」「鼻水が出る」などの体調を崩している人は、悪化する前に食事から栄養をとり入れて早期回復を目指しましょう。

★感染症を予防するための食事のポイント★

基本は、1日3食バランスよく食べること。主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがとりやすくなります。毎日の食事で感染症にかかりにくい体を作りましょう。

ポイント①  
「腸内環境を整えよう」

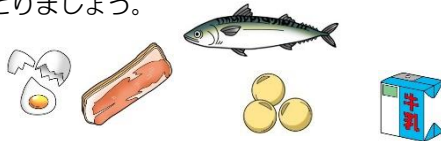
菌やウイルスから体を守ってくれる免疫細胞の70%が腸に存在しています。腸内環境を良くしてくれる野菜類、豆、果物、発酵食品を積極的に食べましょう。

免疫細胞の  
70%が存在



ポイント②  
「たんぱく質をとろう」

たんぱく質は免疫細胞を作る材料になってくれます。肉や魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など、いろいろな食べ物からたんぱく質をとりましょう。



ポイント③ 「ビタミンA・C・E(エース)をしっかりとろう」

◆ビタミンA◆

のどや鼻の粘膜を作る材料になります。強い粘膜は菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

【ビタミンAを多く含む食材】



◆ビタミンC◆

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。元気な免疫細胞は、からだに入ってきた菌やウイルスを除去してくれます。

【ビタミンCを多く含む食材】



◆ビタミンE◆

細胞の中に存在し、細胞の酸化を防ぎ強くしてくれます。

【ビタミンEを多く含む食材】



★もし、体調をくずしてしまったら・・・★

【のどの痛みがある時は・・・?】

■殺菌効果のある食材や炎症を抑える効果のある食材を取り入れよう。



(殺菌効果のある食材)



(のどの炎症を抑える効果のある食材)



【熱がある時は・・・?】

■消化によいものを食べよう。



口当たりの良いもの  
もオススメです

■熱によって水分が奪われるので、水分をしっかりと補給しよう。



スープや汁物は、水分と一緒に  
ミネラルが補給できます。



~カルシウムの働きを知ろう~

体内のカルシウム (Ca) は骨や歯に99%、残りの1%は血液や細胞に存在しています。そのわずか1%のカルシウムは生命維持のために大切な働きをしています。

