



風邪予防に大切なこと



風邪はどこからやってくる？

- ★咳やくしゃみから飛散した飛沫によって感染する飛沫感染とウイルスのついた手や物を介して感染する接触感染があります。
- ★風邪の原因は、ほとんどがウイルスによる感染症。ウイルスが鼻や喉の粘膜で増殖し、炎症を起こすことで発生します。
- ★冬の風邪は咳、鼻水、鼻づまいなどの症状が多いのが特徴です。

風邪予防で心がけたいこと♪

- ★免疫力を下げないように生活バランスを整えましょう。睡眠・休憩をしっかりとると良いですね。
- ★免疫のうち、6割から7割が腸にあるとされています。腸の働きを高めるヨーグルトなどの発酵食品を取るのもおすすめです。
- ★お茶を飲むこともおすすめです。喉の粘膜のウイルスを胃に流し込み、胃酸によってウイルスの働きを弱めることができます。一口だけでも十分効果あり！
- ★部屋の乾燥に注意！乾燥していると身体にウイルスが付着しやすくなるので、加湿器によって湿度を保ち、体を乾燥から守りましょう。
- ★気温に合わせてこまめに衣服を調整しましょう。

免疫力アップのためには？

栄養バランスの取れた食事



夜更かしをしないで
十分な睡眠を確保する

風邪の引き初めに食べたいもの♪



鍋料理は、熱を加えることで嵩が減りたくさん食べられるようになります。

熱を加えた時に逃げてしまう栄養素もスープに溶け込むのでおいしく栄養たっぷりの鍋は風邪の時にぴったり♡

風邪で身体がつかなくても手軽でちょうどいいのがインスタント味噌汁です。味噌には体を構成するアミノ酸が豊富に含まれています。野菜がたくさん入ったものも多く販売されているので、それらを使うのもおすすめです。

