



## 「寒さに負けない冬の食事」

西九州大学 健康栄養学部 健康栄養学科 講師 船元智子

立春を迎えましたが、寒い日が続いています。この時期は、気温が低く空気が乾燥するため、鼻水や咳、のどの痛みが出やすく、また風邪をひく人が増えてきます。特に幼い子どもは、インフルエンザの重症化やノロウイルスによる胃腸炎が心配なときでもあります。規則正しい生活を心がけ、寒さに負けないからだを作りましょう。

### ～おいしく食べて風邪を予防～

バランスよく食べることを基本に、風邪を予防する食べ物をしっかりととりましょう。

#### ○良質のたんぱく質（魚・肉・卵・豆）を十分にとる

たんぱく質を多く含む食品は、血や肉をつくり、体力をつけます。

#### ○緑黄色野菜をたっぷりとり

緑黄色野菜は粘膜の抵抗力をつけるビタミンAやビタミンCを多く含み風邪をひきにくくします。

#### ○ご飯などの主食をきちんと食べる

ご飯・パン・麺などの炭水化物はエネルギー源になるため、体をあたためます。

#### ○あたたかい汁ものを食べる

あたたかい汁ものは、体をあたためます。特に鍋ものは、肉や魚、野菜など多くの食材を使うため、風邪を予防するタンパク質、ビタミンA、ビタミンC等の栄養素をしっかりとることができます。

### ～それでも風邪をひいてしまったら～

気をつけていても風邪をひくときもあります。熱があるときは、さっぱりしていて口あたりが良く食べやすいもの、消化の良いものを選びましょう。



○お粥だけでは栄養素が不足しがちです。良質なたんぱく質で消化の良い卵などを上手に利用しましょう。

○水分は十分にとりましょう

○発汗によりミネラルやビタミンが減少します。スープやスポーツドリンクなどで、ミネラルを補給し、果物でビタミンを取り入れましょう。

疲れやすい体は風邪をひきやすくなります。栄養・睡眠を十分とって、規則正しい生活を心がけましょう。

(2015年度発行分を一部校正しています。)

