

# 『風邪とインフルエンザ予防の食事について』

風邪・インフルエンザ予防には、食事が大切です。  
しっかりと噛んで食べて、ウイルスに負けないからだをつくりましょう！！

令和2年  
12月号①

## ★ 十分な栄養をとるために ★

### ● 肉・魚・卵

タンパク質は免疫成分の主原料です。

牛乳やチーズ、納豆やきな粉なども1品からでなく、いろんな食材からとることがポイントです！！

### ● 緑黄色野菜

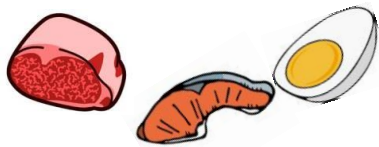
人参・ほうれん草などに多いビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強化します。

### ● 柑橘類・野菜

柑橘類や野菜に多く含まれるビタミンCは抵抗力を高めます。

#### 免疫強化

1日に50～60gのタンパク質をとりましょう！！



片手のひら分の『肉や魚』で20gのタンパク質がとれます

#### 粘膜強化

1日野菜は350g  
うち120gは緑黄色野菜



生野菜なら 両手のひら分(120g)  
茹で野菜なら 片手のひら分(120g)

#### 抵抗力強化



## ★ 風邪・インフルエンザの予防効果が高いといわれる食品 ★

### 【 生姜 】



鼻づまりを解消し、咳を抑える働きがあります。  
免疫力が上がる効果、殺菌作用があります。

### 【 にんにく ・ 玉ねぎ 】



にんにくや玉ねぎなどの香りの高い『球根の植物』は免疫力を高めてくれます。

### 【 みかんなどの柑橘系の果物 】



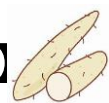
ビタミンC・・・風邪・インフルエンザにかかるリスクが減少します。

### 【 ビタミンDを多く含む食品 】



イワシ、干し椎茸で、ビタミンDをとることで、免疫力アップが期待できます。

### 【 山芋やオクラ等のネバネバする食品 】



山芋やオクラなどに含まれるネバネバの成分『ムチン』は人の体の粘膜にも含まれています。  
粘膜を強くすることでウイルスなどの外敵から身を守ってくれます。

### 【 納豆やヨーグルト等の発酵食品 】



納豆・・・強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌も予防するほどです。  
ヨーグルト・・・乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力が上がる効果があります。

### 【 ポリフェノールを多く含む食品 】



チョコレート・ココア⇒インフルエンザの感染抑制効果が期待できます。

これからもいきいきと活動を続けるために  
おいしくバランスよく食べましょう！！  
運動も忘れずに！！