



❁ 今月のテーマは「風邪を引かない食事を知る」です。

季節も変わり、肌寒くなってきましたね！コロナ感染もまだ油断できませんが、いろんなウイルスによって、風邪をひきやすい季節でもあります。風邪の原因も勉強してしっかり、対策・予防を心がけていきたいですね♪

☆風邪の原因☆

ほぼウイルスによるものといえます。つまり、鼻やのどからウイルスが体内に入り、このときに疲労やストレスあるいは不摂生などにより免疫力が低下していると、体外にウイルスを追い出すことができず「風邪症候群」、つまり一般的な「風邪」の症状が起こりやすくなるのです。また、乾燥は鼻やのどの免疫力を弱めるだけでなく、ウイルスを増殖させてしまいます。

体調管理、環境コントロールはもちろん、外出時のマスク、こまめな手洗いうがいなどで、風邪の原因となるウイルスをブロックしましょう。

☆風邪を予防するための食事・食材☆

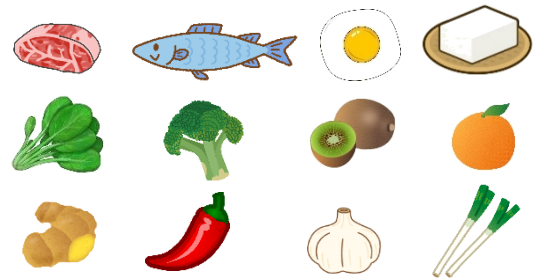
偏食や好き嫌いで偏った食生活は、栄養不足がおこり、免疫力が低下し、かぜ等にかかりやすくなるため、バランスの取れた食事を心がけることが大切です。

(主食＋主菜＋副菜を揃える)



☆かぜの予防に効果的な栄養素☆

- ・タンパク質（魚・肉・卵・大豆製品）
- ・ビタミンC（小松菜・ブロッコリー・キウイ・みかん等）
- ※風邪予防に果物類は必要不可欠ですよ(^O^)
- ・カプサイシン（生姜・唐辛子）
- ・アリシン（ニンニク・ねぎ）



※新陳代謝を促進させ、体の機能を正常化にし、殺菌力もある。

☆風邪にかかってしまったら？効果的な方法☆

- ①水分の補給をしっかり行う（野菜スープ、牛乳、ヨーグルト）
- ②カロリーが高く、消化しやすい食事（卵、豆腐）
- ③ビタミンをたっぷり摂取（野菜、果物）予防だけでなく、回復にも効果的♪
- ④油の多い料理は消化しにくいので避ける。

※上記のことを意識し、早めの回復を目指しましょう！！

☆レトルト食品について☆

ついつい頼ってしまいますレトルト食品！便利ですが、よく『体に悪い』などと聞きますね。

今回は実際のどうして食べ過ぎに注意、体に悪いと言われているのかを勉強していきましょう！

①カロリー

カロリーはレトルト商品など、柔らかくなっているため、食べ応えが少なくつい他の物も食べがち。実はその物がカロリー低くても、カロリーはオーバーしてしまうことが…

②塩分

健康的に1番気になるのは塩分ではないでしょうか？塩分があればあるほど美味しく感じる食材は結構ありますし、特に沖縄の人は味が濃いのが好きな方がたくさんいると思います。ですがやはり塩分取りすぎには注意が必要です。小さいうちに味の濃いものになれると、味覚がわからない子になるとも言われています。

③調味料

化学調味料が含まれているものも多くあります。できるだけ無添加のものを選ぶといいですよ！

④新鮮商品が少ない

加熱されていることで死滅してしまう微生物は生野菜にはいます。微生物は腸内環境を整える作用もあるそうなので時々生野菜も取り入れたいですね♪

