

第29回 “かぜ” に負けない食事

秋から冬にかけては、かぜやインフルエンザが断続的に流行します。寒い季節は体調を崩しやすいので、日頃から、ビタミンなど十分に摂るバランスの良い食事をしましょう。風邪に限らず様々な病気の予防に効果があります。健康な身体で免疫力が高いとウィルスが体内に入っても増殖できないため、かかっても軽症で済みます。栄養バランスのよい食事と睡眠を十分にとり、家族みんなで病気に負けない体づくりを目指しましょう。



ひき始めの対処が肝心。体力と抵抗力を高めて

かぜは、ひき始めの早い時期に対処することが肝心です。症状を悪化させずに早く治すには、体を温かく保つことと、十分な休養、そして栄養のある食事を取り、体力と抵抗力の回復を図ることで。

かぜのひき始めは食欲がなくなりがちです。口当たりがよくて食べやすく、消化の良い食事を用意しましょう。それでも食がすすまないようであれば、野菜や果物のジュースで、水分とビタミンを補給させるようにしましょう。

ビタミンやタンパク質をバランスよく摂取



かぜの初期にとりたい栄養素は、粘膜を強化するビタミンAと、ウイルスに対する抵抗力を高めるビタミンC。ビタミンAはホウレンソウやパプリカなどの緑黄色野菜に、ビタミンCは柑橘類、いちご、キウイなどに豊富です。また、体力をつけるためにはタンパク質も忘れないようにしましょう。



マスクと“咳エチケット”

咳が出るときは、マスクをしましょう。又、人混みは避け、マスクは風邪予防の強力な武器です。

手洗い・うがい

よく言われることですが、外から帰ってきたら、手洗いやうがいをしてください。手やのどに付いたウイルスを洗い流してウイルスの増殖を抑えます。

うがいは、お茶（カテキンが含まれているもの緑茶、番茶、紅茶など）でするのが効果があるといわれています。普通に飲んでもノドの乾燥防止や殺菌効果が期待できます。



予防接種

毎年予防接種を受けて、風邪の中で最も重い、インフルエンザを予防しましょう。

乾燥対策

空気が乾いていると、のどや鼻の粘膜の抵抗力が落ちて感染しやすくなるので、帰宅後は手洗いやうがいを忘れずにしましょう。湿度60~70%を目安に室内を加湿して、感染症を予防しましょう。

加湿器を使うのも良い方法ですが、やけどに注意してください。

