



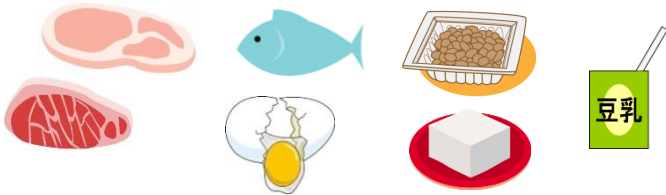
今月の担当は  
管理栄養士  
山本です。

今年もインフルエンザが流行していますね。インフルエンザや風邪にかからないためにもしっかり栄養をとることが大切です。その中でも重要となる栄養素を紹介します。また、インフルエンザや風邪にかかってしまったときの食事も紹介します。

## 食生活で免疫力アップ！インフルエンザ・風邪を予防しよう！！

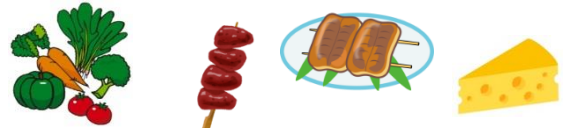
### ●たんぱく質（免疫細胞の原料）

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆、大豆製品



### ●ビタミンA（のどや鼻などの粘膜を保護・強化しウイルスの侵入を防ぐ）

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、チーズなど



### ●ビタミンC（抵抗力や免疫力を高める）

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、イモ類など



### ●ビタミンB1（糖質をエネルギーに変え、体力維持や回復に働く）

豚肉、うなぎ、大豆、玄米など



ウイルスに対する抵抗力・免疫力を高める栄養素をとることはもちろん、栄養バランスのとれた食事をとることがなによりもコツです！



## 症状別の食事のポイント



### ●のどの痛み

のどを刺激する辛い物、酸っぱい物、熱い物、塩辛いものは炎症を広げてしまうため避けましょう。スープや茶わん蒸し、ゼリーやアイスクリームなど口当たりのよいものがおすすめです。



### ●熱・吐き気

食べられないときは無理をせず、経口補水液やスポーツドリンクなどで水分を補いましょう。消化の良いおかゆやスープなどを中心に、少量をこまめにとりましょう。



### ●鼻水・鼻づまり

汁物などの温かい物や、ねぎ、しょうがなど発汗促進、殺菌作用のある食材を使った料理がおすすめです。



食生活の他にも、手洗いやうがいを習慣づけ、飛沫感染の可能性のある人ごみをなるべく避ける、マスクをするなど、風邪やインフルエンザにならないよう気を付けましょう。

