

2月 栄養だより

今月の行事食

3日 節分
12日 おやつバイキング
26日 2Fバイキング

風邪



風邪薬を飲んで
症状が軽減したので、
無理をしても大丈夫



風邪には睡眠が何よりの薬
「安静」「保湿」「栄養」
を心がけ、身体を温めることが
とても大事になります。
古くから「風邪は万病のもと」と
言われるよう、こじらせないように
しっかりと治しましょう！



● たかが風邪・されど風邪



風邪をきっかけに中耳炎・気管支炎・肺炎などの合併症を起こしたり、
慢性疾患のある人は悪化するケースもあり、油断は禁物です。

風邪をひく原因

疲労、ストレスなどで免疫力が低下した時に、体外にウイルスを追い出す力が弱まり、ウイルスが呼吸器系（鼻、のど、気管）に感染することが原因で、様々な風邪の症状を引き起こします

主な症状

※ウイルスの種類により感染・炎症を起こす部位が異なります

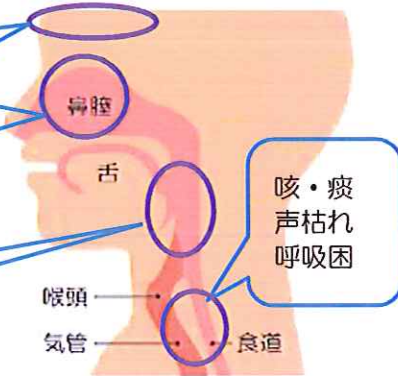
発熱・頭痛

くしゃみ
鼻水
鼻づまり

喉の痛み

咳・痰
声枯れ
呼吸困

喉頭
気管
食道



風邪にかかってしまったら

安静・休養



保温・保湿

部屋を20~25℃



栄養・水分

バランスのとれた食事・消化のよい良質のたんぱく質・ビタミンやミネラル・水分を摂る



● 免疫力アップで風邪にかかりにくい体づくりを！！

免疫力を高めることで、体の外からの細菌・ウイルス・異物等を撃退し、体の機能が正常に保たれるようになるため、風邪やインフルエンザにかかりにくい体になります



免疫力をアップさせる食事



◆栄養バランスの良い食事を心がける
免疫力アップに必要な栄養素が万遍なく摂れる

◆善玉菌で腸内環境を良好に
腸内環境が整い、免疫細胞も活性化



◆たんぱく質は十分に
細胞の主成分となり、細胞を活性化させる

◆朝食はしっかり、夕食は控えめに
免疫細胞の活性化は昼に高いため、朝食をしっかり摂り、免疫細胞を目覚めさせる



◆抗酸化力の高いビタミンやミネラルをたっぷりとる

ビタミンA
鼻やのどの粘膜を強化する

ビタミンC
代謝を円滑にする

ビタミンE
強い抗酸化力を持ち、血行を促進する

ミネラル類
(亜鉛・セレン・銅・マンガニン等)
免疫細胞を保護するために必要

免疫力をアップさせる食品



免疫力をアップさせる生活



質の高い睡眠



早寝・早起き
規則正しい生活



楽しく笑う

免疫力をアップさせる運動

運動をして筋肉を鍛えると、体温が上昇するので免疫力も高まります



適度な運動

※毎日の習慣でも、うがい、手洗いを心がけ、湿度を適度に保つことが大切です