



★風邪を予防するためには「**栄養**」「**睡眠**」「**休息**」が必要です。

栄養



1日3食、主食・主菜・副菜が揃った食事をして、バランスの良い食事をしましょう。

睡眠



夜更かしは避け、十分な睡眠をとり、「身体」と「心」を休めましょう。

休息



自分の好きなこととして気持ちをリフレッシュさせましょう。



風邪を引かないために！食事のポイント

ポイント1 たんぱく質の摂取

たんぱく質は免疫物質を作る原料となり、筋肉や血液の材料になります。体力や抵抗力を高めるために、日頃から十分に摂取しましょう！



肉類



魚類



大豆製品



卵

ポイント2 ビタミンAの摂取

喉や鼻の粘膜を正常に保ち細菌やウイルスの侵入を防ぐ効果があります

- 魚介（うなぎ、ぎんだら、あなごなど）
- 肉類（レバーなど）
- 野菜（かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、小松菜など）

ポイント3 ビタミンCの摂取

体内に侵入した細菌やウイルスの力を弱め、細胞内に入るのを防ぎます。ビタミンCはカラダに溜め込むことが出来ないので、毎日の食事で継続的に摂取しましょう！

- くだもの（イチゴ、キウイ、みかんなど）
- 野菜（ほうれん草、小松菜、パプリカ、ブロッコリー、大根など）
- イモ類（じゃがいもなど）

ポイント

ビタミンCは「熱」と「水」に弱い栄養素です。調理するときに、水にさらしたり、加熱調理をすると損失が大きくなります。上記の野菜を効率よく摂取するには、具たくさんの味噌汁やスープにして汁ごと摂取することをおすすめします。また、イモ類のビタミンCは加熱調理しても損失が少ない特徴があるので、効率よく摂取できます。

ポイント4 カラダを温める食材の摂取

ウイルスの侵入を防ぐためにカラダを温め、血液循環を良くしましょう！



ねぎ



にんにく



玉ねぎ



ニラ



生姜



ねぎ、にんにく、玉ねぎ、ニラには殺菌効果のある「アリシン」が多く含まれます。カラダを温めるだけでなく上の野菜は「風邪予防」に最適◎意識して摂取出来ると良いですね！！

風邪を引いてしまったら…

★風邪を引いてしまったら「栄養補給」「水分補給」に注意しましょう！

① エネルギーの摂取

発熱によりエネルギー消費が大きくなります。食欲があるときは消化の良いものを摂取しましょう。食欲のない時は、食べられるものを無理のない程度に摂取して下さい。

② ビタミンA、ビタミンCの摂取

ビタミンA、ビタミンCは風邪を引いた後も摂取しましょう。風邪の治りを早めてくれます。※ビタミンA、Cを多く含む食材は表面へ

③ 消化の良いものを摂取

風邪を引いている時は、消化機能が低下します。胃腸に負担がかかる消化の悪いものは避けましょう。～消化の良い食べ物～



⚠️ よく噛んで食べることで胃腸への負担が軽くなります。

④ 水分補給

発熱の時は発汗により脱水症状になりやすいので水分補給はしっかり行いましょう。スポーツドリンクで水分補給すると良いでしょう。ただし、脱水症状になってしまった場合はOS-1などの経口補水液を使用して下さい。



風邪予防レシピ

～キウイドレッシング～

【材料】(3人前)

- ・キウイ 1個
- ・レモン汁 小さじ1/2
- ・オリーブオイル 小さじ1
- ・はちみつ 小さじ1と2/3 (12g)
- ・塩 0.6g

【作り方】

- ①キウイは皮を剥き、みじん切りにする。
- ②キウイ以外の材料と①を混ぜ合わせる。

ポイント

サラダの具材は、サーモンやエビ、イカなどを載せると「たんぱく質」も一緒に摂取出来ますね！冷凍のシーフードミックスを使用すると便利です！



メモ

キウイはビタミンCが多く含まれます。緑の果肉より黄色の果肉の方がビタミンCが多く含まれます。



85mg

161mg

キウイ1個当たりのビタミンC量

★栄養相談受付中★

薬局では管理栄養士が無料で栄養相談を行なっています。食事に関する疑問について聞いてみたいとお考えの方は、気軽にご利用ください！詳細は薬局スタッフまで！！



abcdrug & pharmacare

エイビーシードラッグアンドファーマケア