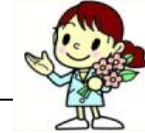




## 今回のテーマ

### 「インフルエンザ」

～インフルエンザに負けないために～



**今年もインフルエンザの流行シーズンがやってきました。ウイルスが体内に入ってもインフルエンザを発症しないような、丈夫な体を作っておくことが重要です。**



### インフルエンザってなに？

インフルエンザは、インフルエンザウイルスの感染によっておこる病気です。ウイルスが侵入すると2～3日前後の短い期間で突然高熱となり、他の人にも感染させてしまう強い感染力を持っています。抵抗力の弱い高齢者や小さなお子さんは気管支炎や肺炎などを併発して重症化することもあるので注意が必要です。



|     | かぜ                | インフルエンザ            |
|-----|-------------------|--------------------|
| 原因  | ウイルス、細菌など         | インフルエンザウイルス        |
| 感染力 | 感染力は弱く、ウイルスは徐々に増加 | 感染力は強く、気管の粘膜で急激に増加 |

### いつ流行するの？

日本ではインフルエンザは12～3月に流行します。これは、温度が低く乾燥した冬は、空気中に漂っているウイルスが長生きできるからです。乾燥した冷たい空気で私たちののどや鼻の粘膜が弱っていることで抵抗力は弱くなってしまいますからです。



### インフルエンザとかぜを見分けるには？

一般のかぜよりインフルエンザの方が全身に強い症状がでる事が多く、咳やのどの痛み、鼻水のほかに主に下記のような症状が特徴です。



- 38～39℃の高熱
- 頭痛
- 倦怠感
- 筋肉痛
- 関節痛
- 悪寒

### どうやって感染するの？

インフルエンザウイルスは、会話や咳、くしゃみをしたときに、唾液や鼻水とともに大量に飛び散り、空気中に漂います。このウイルスを周囲の人が吸い込み、鼻・のどの奥にウイルスが取り付いて感染してしまいます。



自己免疫が弱ってくると、ウイルスを外に掃き出すことが出来ずインフルエンザウイルスが増殖してしまいます。

### インフルエンザに負けない10か条

1. 流行期には人混みを避ける。
2. 外出から帰ったら「うがい」と「手洗い」をする。
3. 夜更かしや過労を避け、疲れをためないように休養を十分にとる。
4. 栄養バランスの摂れた食事を。
5. 規則正しい生活習慣を送る。
6. 睡眠時間を十分にとる。
7. 室内を適度温度（約20～25℃）と湿度（約50％）に保つこと。
8. 趣味やスポーツなど自分にあったストレス解消法を見付ける。
9. ジョギングやウォーキングなど軽い有酸素運動でウイルスに対抗できる体力を保つ。
10. 食後や就寝前の歯磨きをしっかりと。





## 食事で免疫力・抵抗力アップ!

免疫力を高めるのに効果的な栄養素を積極的に摂るようにして、インフルエンザに対する免疫力・抵抗力を高めましょう。インフルエンザをよぼうするポイントは規則正しい生活習慣、精神的にもストレスをためない生活、そして、バランスの摂れた食生活にあります。



### POINT

免疫機能を強化するキーワードは『たんぱく質』・『ビタミン』・『ミネラル』です!

| 成分                | 食材  | 期待される作用  |
|-------------------|---|--|
| たんぱく質             | 卵・肉類・魚介類・大豆・大豆製品<br>乳製品など                       | 免疫細胞の材料となったり、体を温める作用が高く免疫物質の活性化にも役立ち、体力を回復させます。  |
| ビタミンC             | いちご・みかん・レモン・れんこん・<br>ブロッコリー・キャベツ                | 体内に侵入したウイルスを攻撃したり、感染に対する免疫力を高めウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促します。   |
| β-カロチン<br>(ビタミンA) | にんじん・ほうれん草・春菊・かぼちゃ                              | ウイルスの侵入口となる、鼻や喉の粘膜を強化したり白血球の働きを活性化させる。   |
| ビタミンB群            | 豚肉・豆腐・納豆・発芽玄米・ねぎ<br>キャベツ・青菜<br>青魚(カツオ・マグロ・サバ)など | ビタミンB <sub>1</sub> ・B <sub>2</sub> はエネルギー代謝を高めて免疫力・抵抗力を活性化します。ビタミンB <sub>6</sub> は、免疫機能を正常に維持し、葉酸・パントテン酸は免疫抗体を作る働きがあります。 |
| 亜鉛                | 牡蠣・うなぎ・緑黄色野菜など                                  | ウイルスと闘う抵抗力と免疫力の働きを高める効果があります。  |
| 鉄                 | 高野豆腐・ほうれん草・小松菜・木綿豆腐<br>油揚げ・ひじき・レバー              | 病気への抵抗力を強化させ、風邪もひきにくくする重要な栄養素です。   |
| アリシン              | にんにく・ねぎ・ニラなど                                    | 強い抗菌作用と抗ウイルス作用を持っています。免疫細胞を活性化させたり弱っていた免疫力を高めます。体を温めたり、発汗作用もあります。  |



### 栄養素を組み合わせ、吸収を高める工夫を

ビタミンをうまく体内に摂り入れるためには、ほかの栄養素と組み合わせることも大切になります。具体的には以下の点に注意しましょう。

#### ●ビタミンAと油

ビタミンAは脂溶性なので、油と組み合わせると吸収率がアップします。ただし、ビタミンAを含む食品を必ず揚げたり、炒めたりする必要はなく、同じ食事のなかに油を使ったメニューがあればOKです。

#### ●ビタミンCとE

どちらにも独自の抗酸化作用がありますが、ビタミンCと一緒に摂ることによって、Eの作用が高まります。



#### ●鉄分とビタミンC

鉄分はビタミンCと組み合わせると吸収率が高まります。たとえば、レバーを使ったメニューの時、食卓にオレンジジュースを添えるだけでも十分効果的。



◎栄養相談を実施しております。(予約制)  
 食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。  
 ◎当薬局では、全国すべての病医院の処方箋を受け付けております。  
 ◎食通信はホームページにも掲載しております。<http://www.reliance-cosmos.co.jp/>  
 ☆次回の食通信のテーマは“花粉症”を予定しております。  
 栄養士 西光・小田・小西・佐々木・篠田・島岡・中野・広井・廣田・藤原・為政

