

# コスモス “食” 通信

NO. 111  
平成28年1月号


## 今回のテーマは『インフルエンザ』 ～免疫力・抵抗力を高めてインフルエンザを予防しましょう～

インフルエンザにかかりやすい季節になりました。乾燥した冬はウイルスが最も好む季節です。寒い冬を乗り切るには日常からウイルスを寄せ付けない免疫力をつけておくことが大切です。免疫力を高める栄養素を摂り、規則正しい生活習慣でしっかり予防しましょう。



### インフルエンザの特徴

インフルエンザとは、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。通常のかぜと比べ、症状が重く全身症状も顕著に現れます。そのため、特に高齢者がかかると肺炎を併発したり、持病を悪化させてしまいます。また、潜伏期間が短く感染力が強いことも特徴です。

比較のポイント	インフルエンザ	かぜ
原因	・インフルエンザウイルス	・ラノウイルスなどのウイルス ・ 細菌 ・マイコプラズマ ・ 寒冷刺激
感染力	感染力が強くウイルスが気管の粘膜で急激に増加	感染力は弱く、ウイルスは徐々に増加
主な症状	<ul style="list-style-type: none"> <li>・38℃以上の発熱</li> <li>・頭痛・関節痛・筋肉痛などの全身症状</li> <li>・鼻水</li> <li>・喉や胸の痛み</li> <li>・下痢や腹痛</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>・喉の痛み</li> <li>・水のような鼻水</li> <li>・くしゃみや咳</li> </ul>
合併症など	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肺炎などを併発し、重症化することが多い</li> <li>・短期間に小児から高齢者まで感染する</li> <li>・65歳以上の高齢者で死亡率が高まる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・発熱はあるがインフルエンザほど高くなく、重症化することはめったにない</li> </ul>

### 予防対策

## 食事編



免疫力・抵抗力を高めてインフルエンザを予防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、そしてバランスのとれた食生活にあります。食生活では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免疫力・抵抗力を高めましょう。そこで、免疫力を高める栄養素を具体的に紹介します。

成分	効能	食 材
ビタミンC	果物や野菜に豊富なビタミンCは、感染に対する体の免疫力を高め、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。また、肺炎などの二次的な細菌感染症も防ぎます。	イチゴ・みかん・れもん・ブロッコリー れんこん・ピーマン・かぶ・パセリ
ビタミンA	ウイルスの侵入口となる鼻や喉の粘膜を丈夫にします。	ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・鶏卵
ビタミンB群	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。また、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。	豚肉・豆腐・納豆・胚芽精米 魚介類(カツオ・マグロ・サバ) ねぎ・キャベツ・青菜
アリシン	強い抗菌作用と抗ウイルス作用をもっています。免疫細胞を活性化させ、弱っていた免疫力を高めます。また、体を温め、発汗作用もあります。	ニンニク・ネギ・ニラ
亜鉛	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。	かき・いわし・うなぎ・緑黄色野菜

## ◆◆基礎体力をつけましょう◆◆

たんぱく質は、筋肉や臓器などの体の臓器の主成分で、ウイルスにより傷ついた組織の修復に必要です。また、良質のたんぱく質がとれていない人、消化能力が衰えて食品中のたんぱく質を十分に消化吸収できない高齢者などはたんぱく質の不足によって免疫が弱くなっている可能性があります。

たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・牛乳・大豆



また、体温を下げるような冷たい食べ物は避けましょう。体温が0.5℃下がると免疫力は30%低下します。温かいものを食べて体を温めるのも、免疫力アップの秘訣です!!



## ◆◆お鍋の具材◆◆

お鍋はいろいろな栄養素がとれる栄養バランスの優れた料理です!!



たんぱく質  
(肉・魚・卵・大豆)

+

ビタミン・ミネラル  
(野菜)

+

炭水化物  
(ご飯・めん・イモ類)

体づくりの原料となるたんぱく質は体を温める効果もあります。肉・魚・豆腐など数種類のたんぱく質を入れましょう。

青菜やにんじんなどの緑黄色野菜と白菜や大根などの淡色野菜をバランスよく入れましょう。野菜は少し多いかな?と思うくらいがちょうど良い量です。

うどんなどのめん類やおもちを入れたり、ご飯を入れて雑炊にしたり、しっかり炭水化物をとりましょう。

## 日常生活編

生活面では十分な睡眠と休養をとって疲れを残さないようにしたり、ストレスをためないように心掛けましょう。

### マスクを着用しましょう

外出時にはなるべくマスクをつけるようにしましょう。マスクを着用することによって、他人からの感染を防ぎ、他人に感染させることを防ぐ効果があります。



### 外出後は、うがい・手洗いをしましょう

定期的なうがいをすれば、微生物の定着を防ぐことができます。また、インフルエンザ予防に限らず、感染の予防に“うがい・手洗い”は必要です。毎日の習慣として石鹸を使って汚れや細菌を洗い流しましょう。



### 適度な温度や湿度を保ちましょう

ウイルスは乾燥した状態で活発に活動します。ウイルスの活動を抑えるためにも、加湿器などを使って部屋の湿度を保ちましょう。その際、定期的に室内の換気も行いましょう。

### 人ごみを避けましょう

病原体であるウイルスを寄せ付けないようにしましょう。

## インフルエンザにかかってしまったら

### 水分補給

熱が出て、体内の水分が発散されてしまうと脱水症状を起こしてしまいます。こまめに水分補給をすることが大切です。また、汗をかいた衣服をそのまま着ていると体が冷えてしまい、症状がさらに悪化する原因となります。例) ジュース(アクエリアス・ポカリスエットなど)・お茶・野菜スープなど

### 安静・休養

疲れていると、体力が衰え免疫力が低下してしまいます。睡眠や休養を十分にとって疲れをためないようにすることが大切です。



### 体の温まる食事

食事は高エネルギー・高たんぱく質を心がけ、野菜や果物でビタミン・ミネラルを補給しましょう。消化機能や食欲は低下しているので、消化がよく少量でも栄養価が高く食べやすいものを食べるようにしましょう。また、保温のために温かいものをとりましょう。例) 鍋物(うどんすき、寄せ鍋など)・具沢山の汁物(豚汁・けんちん汁など)・卵入りの雑炊など

## おすすめの一品料理

### 豚肉とレンコンのフライ

(エネルギー271kcal, たんぱく質11.3g, 塩分1.5g)

★レンコンは体をやさしく温めてくれる食材です。

材料	4人分
豚ロース(薄切り)	15g×12枚
塩	小さじ1
こしょう	少々
れんこん	80g
大葉	12枚
小麦粉	大さじ3
卵	1/2個
パン粉	1カップ弱
揚げ油	適量
レモン	1/2個



#### 作り方

- ① 豚ロースは塩・こしょうをしておく。
- ② レンコンはせん切りにし、酢水につけた後、熱湯でさっとゆでる。
- ③ 豚肉の上に大葉、②のレンコンの順で置いて巻く。
- ④ ③にフライを作る要領で小麦粉、卵、パン粉をつける。
- ⑤ ④を180℃の油で揚げる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、くし型に切ったレモンを添えると出来上がり。

### ブロッコリーの淡雪

(エネルギー25kcal, たんぱく質3g, 塩分0.5g)

★ビタミンCを豊富に含むブロッコリーは、抵抗力を高め、風邪のウイルスを退治します。

材料	4人分
ブロッコリー	120g
卵(卵白)	40g
かに水煮	適量
生姜	小さじ1強
油	小さじ1
水	40g
こしょう	12g
塩	大さじ1弱
中華スープの素	小さじ2弱
片栗粉	少々



#### 作り方

- ① ブロッコリーは食べやすく小房に分け、塩をいれた熱湯でゆで冷水にとり、水をきる。
- ② 生姜はみじん切り、かに水煮缶はほぐしておく。
- ③ 卵白は泡立てしておく。
- ④ フライパンに油を熱し、生姜をいれて香りが出てきたら、かに水煮缶を加えて軽く炒める。
- ⑤ ④に水を加えひと煮立ちしたら、中華スープの素、こしょう、塩を加え水溶き片栗粉で軽くとろみをつける。
- ⑥ 最後に③の卵白を加えてやさしく混ぜ合わせる。
- ⑦ 器に①を盛り付け、上から⑥をかけると出来上がり。

## コラム

### タオル3枚で風邪をシャットアウト！？

インフルエンザや風邪のウイルスは、低温と乾燥の環境下で急激に増殖します。暖房が普及した現在、冬に風邪が流行るのは、寒さのせいよりも空気の乾燥によるところが大きいようです。喉の粘膜や気道から出ている免疫物質を含んだ分泌液が乾燥し、免疫力がおちてしまうのです。それを防ぐために心がけたいのが、“加湿”。家庭に加湿器がない場合の裏ワザとして、夜寝る前、部屋に濡れタオルを3枚かけておきます。それだけで、室内の湿度もちょうど50%程度に保つことができます。ぜひ一度試してみてもいい？



### お知らせ

- ◎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、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せん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。こちらもご覧下さい。  
<ホームページアドレス> <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“節分 豆まき”を予定しております。

栄養士 横山・岩崎・小田・末房・廣田・矢田貝