



今回のテーマ



インフルエンザ



インフルエンザの流行シーズンになりました。

ワクチンの接種やマスクの装着、手洗い・うがいの徹底に加えて規則正しい生活習慣を送り、免疫力を高めてウイルスを寄せ付けない身体を作りましょう。

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、突然38℃以上の発熱で発症し、のどの痛みや全身の倦怠感、関節痛などの全身症状がひどいことが特徴です。流行が始まると短期間に多くの人へ感染が広がります。感染した人の咳やくしゃみから飛び散ったウイルスを他の人が吸い込んでしまうことでインフルエンザの感染は広がってしまいます。1～2月がピークですが、4・5月まで散発的に流行することもあります。



予防と対策

・うがい、手洗いをきちんと行うよう心がけましょう。



うがいには水または緑茶がおすすめです。緑茶に含まれるカテキンという成分には、のどの痛みの緩和や殺菌効果があります。



手洗いには石鹸を用いるようにしましょう。

アルコール製剤もインフルエンザウイルスに対して効果があります。

・室内の換気をこまめに行い、適切な湿度を保ちましょう。



1時間に1回、5分程度の短い時間でも構いません。



空気が乾燥すると粘膜の保護機能が低下してしまいます。室内では、加湿器等を用いて約50～60%を目安に湿度を保ちましょう。

・予防接種を受けましょう。



予防接種は発症する可能性を低くするだけでなく、発症した場合にも重症化することを防ぎます。ワクチンの効果が持続するのは一般的に5ヶ月程度の為、毎年定期的に接種することをおすすめします。

・マスクを着用しましょう。



感染した人の咳やくしゃみにより飛沫したウイルスの侵入を防ぐためだけでなく、のどの乾燥予防にもなります。

・十分な睡眠と栄養をとることを、普段からこころがけましょう。



睡眠不足や、偏ったバランスの食事は、免疫力の低下を引き起こします。免疫力を高め、発症を防ぐためにも普段から栄養バランスの取れた食事と十分な睡眠をとるように心がけましょう。



免疫力を高める食べ物～病気に負けない体を作るオススメ食材～

まずは腸内環境を整えましょう。腸には全身の70%もの免疫細胞が集中しています。腸内環境を整えることは、免疫力アップの近道になるといえます。では、腸を元気にする食べ物とはどんなものなのでしょうか？

ヨーグルト



腸内環境を整える代表的なものといえば、ヨーグルト。菌を生きのまま腸内まで届ける事ができる機能性ヨーグルトを選びましょう。(例:ガゼリ菌、LG21乳酸菌、ラブレ菌などの菌を含むヨーグルト)

バナナ



ビフィズス菌を増やすオリゴ糖が含まれるバナナはヨーグルトとも相性がよくヨーグルトにトッピングして食べても美味しいです。また、バナナは温めることもおすすめです。バナナを温めることによって、腸を温めてくれる、ビフィズス菌を活発にするオリゴ糖を増やす、便秘解消などの効果があり、そのまま食べるよりも免疫力効果がさらにアップします。(ホットバナナの作り方:電子レンジで600W、30秒ほど温める)

免疫力を高める栄養素



たんぱく質

免疫細胞の材料となるたんぱく質は、肉や魚、卵、大豆製品など多くの食品から過不足なく摂ることを意識するようにしましょう。

たんぱく質を多く含む食品

肉類、魚類、卵、牛乳など



ビタミンC

抗酸化作用を持つビタミンC。

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけるために必要です。普段から十分に摂取していると風邪の予防に役立ちます。

ビタミンCを多く含む食品

じゃがいも、さつまいも、ほうれん草、みかん、キウイフルーツ、いちごなど



ビタミンA

ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。緑黄色野菜に含まれるカロテンという成分は油と調理すると吸収率が上がります。

ビタミンAを多く含む食品

牛乳、乳製品(チーズ、ヨーグルトなど)、卵、小松菜、人参、かぼちゃ、ほうれん草など



硫化アリル

玉ねぎやねぎ、にんにく等に含まれる成分で、抗酸化作用や抗がん作用、抗菌作用が期待されています。豚肉、レバー、豆類などに多く含まれるビタミンB1と組み合わせると効果が持続します。

硫化アリルを多く含む食品

玉ねぎ、にんにく、ねぎ、ニラなど



◎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。

◎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/>

(株)リライアンス コスモス薬局グループ 担当栄養士:入江

