杏林堂薬局提供

管理栄養士の健康知恵袋

テーマ：風邪

薬・お食事に関する悩みの事はお気軽にご相談ください。
薬剤師・管理栄養士が責任をもってお答えいたします。

風邪とは、ウイルスが鼻やのどの粘膜から感染し炎症を起こす様々の症状を総称したものです。主に、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、せき、たん、寒気、発熱といった症状がでます。また、風邪のウイルスに感染しても、体が元気な状態であればこれらの症状が出ない場合もあるので、普段から健康的な生活を心がけることが大切です。



【風邪の予防】

●マスクをする

風邪を引いた人がくしゃみをすると、空気中に風邪のウイルスが飛び散ります。その、空気中のウイルスを吸い込まないように、風邪のピーク期に人ごみにいく場合はマスクをすることをオススメします。



●手洗い

電車のつり革や、家具などに付いたウイルスを触った手から感染する場合もあります。外から帰ったとき、食事の前などは、しっかりと手を洗いましょう。



●うがい

うがい薬を使ったうがいは殺菌、消毒効果があります。水うがいでも、ホコリや細菌を洗い流して、のどにウイルスが付着するのを防いでくれます。



●風邪に負けない体を作る

３食しっかりと食事をし、十分な栄養をとる。

・ビタミンC…抗酸化作用、免疫システムをサポート（野菜・果物類）
・ビタミンＢ１…体に必要なエネルギー生産のサポート
（玄米、豚肉、うなぎなど）
・ビタミンＢ２、Ｂ６…鼻やのどの粘膜強
（レバー、うなぎなどの肉類や魚類）
・ビタミンA…のどや鼻の粘膜強化（かぼちゃなどの緑黄色野菜）





【風邪を引いてしまったら】

風邪をひいているときは、エネルギー消費量が増します。食欲がなくてもしっかり食べて十分なエネルギーを確保しましょう。また、抵抗力や免疫力を高めるたんぱく質やビタミンC・ビタミンB群や、粘膜を保護をするビタミンAの補給もしっかり行ないましょう。



●症状別食事のポイント

◎発熱…水分（経口補水液など）をしっかり取る。
エネルギー源（おかゆ、うどん）を食べる。



◎鼻水・鼻づまり…体をあたためたり、殺菌効果
（ねぎ、生姜など）のあるものを食べる。
◎せき・のどの痛み…辛み、酸味の強い食べ物を避ける。



◎下痢・吐き気…水分（経口補水液）をしっかり取る。
消化に良い物も中心にとる。



●食事以外のポイント

◎充分な睡眠･･･無理に身体を動かさず体力を温存する。
◎部屋の保湿･･･ウイルスの活動を抑える為に部屋を
暖かくして、加湿しましょう。
◎長湯は控える…余分な体力の消耗を避けましょう。

風邪予防レシピ　豚肉とブロッコリーのマスタードいため



【材料(4人分)】

豚ロース（とんかつ用）	４枚
塩・こしょう	適量
小麦粉	適量
ブロッコリー	１株
赤ピーマン	２個
にんにく（みじん切り）	１欠
A	
粒入りマスタード	大さじ１
塩	小さじ１／３
こしょう	少量
油	大さじ２

【作り方】

１．豚ロースは１口大に切り、塩コショウをし、小麦粉をまぶしておく。
２．ブロッコリーは小房に分けてゆで、赤ピーマンは乱切りにしておく。
３．フライパンに油半量を熱して肉を焼き、とり出す。
４．残りの油とにんにくを入れて少し熱し、２と３を加えていため、Ａを加えて仕上げる。

【1人分】

カロリー	:352kcal	たんぱく質	:19．5g
炭水化物	: 9．6g	塩分	: 0．3g
脂質	:25．4g	食物繊維	: 3．2g

(2023年更新)