

からだの中から風邪予防！

秋から冬にかけての季節の変わり目は、1日の気温の差が大きく、体調を崩し風邪をひきやすくなります。
本格的な冬がくる前に、早めの対策で元気に冬を過ごしましょう♪

風邪予防のポイント

睡眠

睡眠不足が続くと、からだの免疫力が落ち、風邪をひきやすくなります。風邪のひき始めや、ひいてしまったときも、早く回復するためにしっかり眠りましょう。

寒いけど、
『早寝早起き』
がんばろう！



手洗い

手にはたくさんの菌やウイルスが付着しています。こまめに手洗いをすることは、自分以外の人に感染させてしまうことも予防できます！

効果的な方法

- ①石けんをつけて、30秒くらい洗う。
- ②石けんを流水でよく洗い流し、清潔なハンカチやペーパーでふく。

手のひら→手の甲→指・つめの間
→指の間→親指の付け根→手首
までしっかり洗おう♪



うがい

効果

- ・口の中をきれいにする
- ・口の中についた菌やウイルスを洗い流す。
- ・のどにある繊毛という毛の運動を活性化にして、異物を外に出す。

効果的な方法

- ①口の中の汚れを落とすため、強めに『ブクブク』とうがいをする。
- ②上を向き、のどの奥まで『ガラガラ』と15秒うがいをする。
- ③新しい水で、再度『ガラガラ』と15秒うがいをする。

空気や食べ物の
通り道を
きれいにしておこう！



食事

日ごろから栄養バランスのとれた食事を摂ることは、「風邪」だけでなく、健康を維持するためにも大切なことです。
毎日の食事をおろそかにせず、食事をゆっくり楽しみましょう♪

からだが温まると
免疫力も高まります。
温かい料理も取り入れて♪



からだの中に
バイキンを入れない、
からだの中に入った
バイキンをやっつける

免疫力を高める食事

健康食の
基本スタイル！

+プラス
免疫力アップの
栄養素



ビタミンA

ビタミンAは、皮膚やのど、鼻、肺、消化管などの粘膜を正常に保つ働きがあるため、感染症を予防し、免疫力を高めることに役立っています。

ビタミンAには、レバーやうなぎに多く含まれるレチノールと、緑黄色野菜に含まれるβ-カロテンがあります。

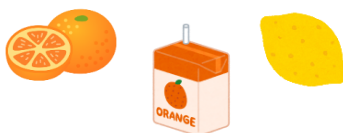
※レチノールは、妊娠初期には過剰摂取に注意が必要です。



ビタミンC

ビタミンCは、有害な活性酸素から細胞を守る抗酸化ビタミンです。ストレスからも守ってくれます。

ビタミンCは熱に弱く、水に流れやすいので、食材が新鮮なうちに手早く調理しましょう！



腸内環境

免疫力アップのポイントは「腸」にあります。腸の中には、食べ物以外にも菌やウイルスなども常に入りこんでくため、免疫機能が備わっています。乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を摂取することで、腸内の環境が整います。



風邪予防に！おすすめレシピ

材料（2人分）

- ・豚肉薄切り・・・120g
- ・かぼちゃ・・・240g
- ・にんじん・・・20g
- ・レタス・・・100g
- ・白ねぎ・・・30g
- ・にんにく・・・10g
- ・しょうが・・・10g
- ・サラダ油・・・小さじ1

A

- ・オイスターソース・・・小さじ2
- ・しょうゆ・・・小さじ1/2
- ・酒・・・小さじ1
- ・砂糖・・・小さじ1/2
- ・片栗粉・・・小さじ1/3
- ・水・・・50ml

作り方

- ① 豚肉は3cm幅に切る。
- ② かぼちゃは一口大に切ってラップにつつみ、電子レンジで5～6分加熱する。
にんじんは短冊切り、レタスはざく切り、白ねぎはななめうす切り、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油とにんにく、しょうがを入れて熱し、①を炒める。火が通ったらにんじん、白ねぎ、かぼちゃの順に炒め、調味料Aを加え、手早く混ぜる。

ここがポイント！

豚肉に含まれる**ビタミンB1**は、ねぎやにんにくに含まれる**アリシン**と一緒にとると、吸収がよくなります！
かぼちゃやにんじんには**ビタミンA(β-カロテン)**が多くふくまれています。

レシピ提供：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」