

冬を元気に過ごすための食生活について

お問い合わせ
保健福祉課保健・介護グループ
総合福祉センター「ハビネス」
☎・☆4-33356

みなさん、こんにちは。11月に入りだんだんと冬が近づいてきましたね。気温も低くなり、これからは風邪やインフルエンザが流行する季節がやってきます。

今回は風邪に負けない体を作るための食事と冬場の食生活で気をつけて欲しい事についてお話しします。

◆風邪とインフルエンザ

風邪やインフルエンザはウイルスが鼻や口から侵入することによって引き起こされます。ウイルスそのものを退治する方法や薬はまだ確立されていません。完治させるためには、十分な睡眠と休養をとり、栄養をしっかりと摂って、自分自身の免疫力を高めることが何よりも大切です。

免疫を高めるための食事

1日3食しっかりと食事をとり、3大栄養素の糖質・脂質・たんぱく

質をはじめ、お腹の調子を整えてくれる食物繊維、体調を整えエネルギー代謝等を促進させるビタミンやミネラルをバランス良く摂ることが大切です。

●免疫力を高める成分・食品

・ビタミンC

果物：レモンやみかんなどの柑橘類、いちご、キウイ、柿など（ただし、食べ過ぎないように気をつけましょう。）

野菜：ブロッコリー、パセリ、ピーマン、ほうれん草、大根、カリフラワー、キャベツ、玉ねぎなど

・ビタミンA

緑黄色野菜：人参、ほうれん草、青菜類、パセリ、ピーマン、ブロッコリーなど

・ビタミンE

野菜：モロヘイヤ、大根葉、赤ピーマン、しそ、パセリ、菜の花、ら、春菊など

・体を温める食べ物
しょうが、ねぎ、にんにく、にらなどは体を内から温め免疫力を高めてくれます。

●免疫力を低下させる食品

・ファーストフード・脂っこい料理
たんぱく質や脂質に偏った食事、バター、マーガリン、マヨネーズなどは控えめにしましょう。

・刺激性の強い食品

酒、香辛料、チョコレート、コーヒーなど、血管や粘膜が炎症を起こしやすい食品を控えましょう。

・冷たいものなど体を冷やすもの

アイスクリームやジュース類など、体を冷やすものとり過ぎに注意しましょう。

朝食を抜いたり、バランス栄養食品（カロリーメイト、ソイジョイなど）の食事も体を冷やします。

・砂糖の多い食品

菓子・ケーキなどは過酸化脂質（中性脂肪などの脂質が酸化されたもので、がんや老化・動脈硬化

などを引き起こします。)を増加させます。

・加工食品

栄養が偏りがちになり、食品添加物を過剰に摂取することになります。

その他、喫煙、ストレス、過労、寝不足なども免疫力を低下させる要因となります。

よく風邪をひいたり、病気がちな人はご自身の生活環境も見直してみましよう。

◆冬場の食生活について

冬場は年末年始のイベントなどで、飲食をする機会が増え、摂取カロリーが増える傾向にあります。逆に運動する機会は減ったり、家の中にいる時間が増え、活動量が減り消費カロリーは減ってしまう傾向にあります。

冬太りを予防するために

①食べ過ぎない、飲み過ぎないのが一番ですが、年末年始のイベントなどで、ついつい食べ過ぎ、飲み過

ぎてしまうのが現状です。翌日や翌々日に食事を控えた野菜中心の食事にするなどして調整しましょう。

②体の代謝をあげるものや体を温めるものを食べましょう。しょうが、ねぎ、にんにく、冬野菜（白菜、大根、かぶ、人参など）を調理に使いましよう。

③余分な飲食を控えましょう。室内にすることが多く、テレビを見たり本を読んだりしながらお菓子や果物を食べたり、カロリーのあふ飲み物を飲んだりする機会が増え冬太りになる原因となります。

風邪やインフルエンザを予防するにも、冬太りを予防するにも「栄養バランスのとれた食事」が基本です。主食、主菜、副菜、汁物を組み合わせることでバランスのとれた食事がとれるでしょう。

