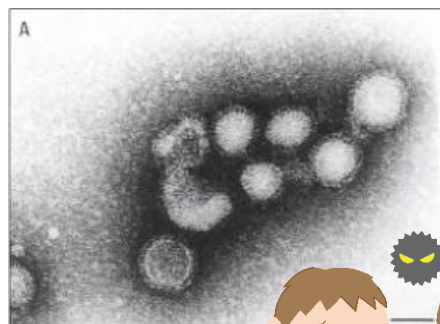




平成 30 年 12 月 福西会病院 栄養管理科

寒さも本格的になり、体調管理が難しい時期ですがいかがお過ごしでしょうか。この季節に引きやすい風邪やインフルエンザのウイルスは、低温低湿度状態（温度 15℃~18℃以下、湿度 40%以下）を好むものが多く、活動が活発になります。今回は、風邪やインフルエンザ対策として「**免疫力**」についてお話したいと思います。

**インフルエンザとは**、インフルエンザウイルスに感染して起こる感染症です。インフルエンザウイルスには A 型、B 型、C 型があり、ヒトに流行を起こすのは A 型と B 型です。A 型はヒト以外にもブタ、ウマなどの哺乳類やカモ、ニワトリなどの鳥類などに感染します。一方、B 型の流行が確認されているのはヒトだけです。



## インフルエンザと風邪の違い

	インフルエンザ	風邪
発病	急激	ゆるやか
発熱	通常 38℃以上の高熱	ないか、あっても 37℃台
強い全身症状※ 1	ある	ないか、あってもまれ
上気道炎症状※ 2	全身症状の後からみられる	最初からみられる
咳	強いことが多い	軽い

※ 1 : 悪寒、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身のだるさなど

※ 2 : のどの痛み、鼻症状（鼻汁、鼻づまり）など

## ◆免疫力とは

免疫力とは、病原体から体を守るために人間に備わっている機能のことです。免疫力の高い体を作れば、健康な体を維持することができます。免疫力が低下すると、風邪を引きやすくなったり、生活習慣病にかかりやすくなったりします。

## ◆免疫力を高める方法

- ①糖質・脂質・たんぱく質・ビタミン・ミネラル等を摂る  
→全ての栄養素をバランスよく摂ることによって、体をつくり、体調を整える。
- ②体を温め、血流をよくする  
→免疫細胞の働きが活発になり、免疫力がアップする

③食事をよく噛んで食べる

→噛むことによって、唾液中の消化分解酵素（アミラーゼ）により、必要な栄養素の消化・吸収を助ける

④加湿と適度な水分補給を行う

→部屋を室温 18℃~22℃、湿度 50%~60%に保つことでウイルスが好まない環境をつくる。また、喉の粘膜に潤いがあることで、ウイルスの侵入を防ぐことができる

～免疫力UP食品～

血行を良くする生姜や香辛料、腸内環境を整える発酵食品（味噌・納豆・醤油・チーズ・ヨーグルト）や栄養素を取り込みやすい形にしてくれる酵素を含む食品（長いも・りんご）、食物繊維（野菜・海藻）などを摂取し、免疫力アップを目指しましょう。



食品	成分	理由
しょうが	ジンゲロール	血行を良くし、体を温める
ヨーグルト	乳酸菌	腸内環境を整える
長いも	ムチン	たんぱく質分解酵素を多く含む
海藻類	食物繊維	腸内細菌を育てる

◆免疫力アップ☆おすすめレシピ



**HOT なはちみつ生姜ヨーグルト**

<材料>2人分

- ・プレーンヨーグルト 300g
- ・はちみつ 大さじ2 1/2
- ・おろし生姜 小さじ 1/2

<作り方>

- ①耐熱容器にプレーンヨーグルトを入れ、500wで40秒（38℃位）温めます。**★はちみつと生姜**は合わせておきます。
- ②温めたヨーグルトをお皿に盛り付け①の★をヨーグルトの上にかけて、出来上がりです。

※温めることによって（38℃~40℃）乳酸菌の動きが活発になり効果が上がります。

<一食当たりの栄養成分>

エネルギー	174kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	4.5g
炭水化物	29.4g
食塩相当量	0.2g