



朝夕の寒気が身にしみる頃となりましたが、みなさんいかがお過ごしでしょうか。段々と寒くなり今年もインフルエンザが流行する季節が近づいてきました。インフルエンザの流行のピークは、1月から2月頃迎えることが多いですが、11月から徐々に増え始めます。早めの対策が有効です。そこで今回は、インフルエンザを予防する食品・栄養素についてお話したいと思います。

インフルエンザを予防するためには・・・



①のどや鼻の粘膜の働きを高める

細菌やウイルスの侵入口であるのどや鼻の粘膜の機能の低下を防ぎ、バリアとして正常に働くようにすることで、侵入を防ぎます。

☆粘膜に多く含まれていて、目・鼻・のどを常に湿らせてくれている**ムチン**。ムチンはネバネバした食材に豊富です。食品：納豆・山芋・里芋・オクラ・なめこ・蓮根・モロヘイヤなど
☆脂溶性ビタミンの一つの**ビタミンA**は、皮膚や粘膜を構成する上皮細胞を作る働きがあります。ビタミンAは油に溶けると吸収率が良くなるので、油で炒めるなどの調理法がおすすめです。

食品：うなぎ・レバー・バター・チーズ・卵・緑黄色野菜(ほうれん草・人参・南瓜など)

※他にもビタミンB6、ビタミンC、亜鉛なども粘膜を強化する栄養素です。

②免疫機能を高める



免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。免疫力を高めるためには、免疫細胞を活性化させることです。免疫細胞の70%は腸に集中しています。整腸作用の食品を摂取して、善玉菌を増やすことで、腸内環境が整い、免疫細胞を活性化させます。

☆乳酸菌やビフィズス菌といった善玉菌が豊富な**ヨーグルト**。摂取した乳酸菌は、時間が経つと体外に排泄されてしまうため、毎日とり続けることが大切です。

☆**納豆**に含まれる納豆菌は善玉菌を増やすのに役立ちます。

※他にも発酵食品や乳酸菌のエサとなるオリゴ糖、食物繊維を摂取し腸内環境をよくしましょう。

③活性酸素による障害を防ぐ

過剰に発生した活性酸素には体内の正常な細胞や組織を傷つけ、免疫力を低下させるため、活性酸素を抑制させる抗酸化作用のある栄養素を摂取しましょう。

☆抗酸化作用のある栄養素

ビタミンA 裏のページ参照

ビタミンC は水に溶けやすく、熱、酸素、光によって壊れやすい性質を持っており、一度にたくさん摂取しても余った分は排泄されてしまうため、毎食摂取する必要があります。

食品：レモン・キウイ・水菜・ブロッコリー・キャベツ・カブ・大根・蓮根・南瓜など

ビタミンE は多くの食品に含まれる脂溶性のビタミンです。ビタミンA、ビタミンCを含む食品と一緒に摂取すると抗酸化作用がさらにアップします。

食品：アーモンドなどのナッツ類・ひまわり油・うなぎ・モロヘイヤ・抹茶、大豆・南瓜など

ポリフェノール は苦味や渋味があるのが特徴で、自然界には約 5000 種類以上ものポリフェノールがあるとされています。

食品：ブルーベリー・すもも・いちご・ぶどう・赤ワイン・チョコレート・大豆

※チョコレートは脂肪分、油分が高いので食べ過ぎは禁物です。

☆免疫力 UP メニュー☆



❀南瓜とにんじんの豆乳スープ❀

【材料】(4人分)

南瓜	250 g	水	600 c c
にんじん	100 g	顆粒チキンコンソメ	小さじ 1
玉ねぎ	1/2 個	豆乳	200 c c ~
にんにく	1 片	塩/ドライパセリ	少々
塩	小さじ 1/2		
オリーブオイル	大さじ 2		

- ①南瓜は皮をむき小さい乱切りにし、にんじん、玉ねぎ、にんにくは皮をむきスライスにする。
- ②鍋にオリーブオイル、にんじん、玉ねぎ、にんにく、塩小さじ 1/2 を入れ、焦がさないように玉ねぎが柔らかくなるまで炒める。
- ③②に南瓜、水、チキンコンソメを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ④③を冷ましてからミキサーに滑らかになるまでかける。
- ⑤④を鍋に戻して豆乳を加えて温める。
- ⑥最後に塩で味を整え、器に入れ、パセリをふって出来上がり。



※健康な体を維持するためには、たくさんの栄養素が関わっています。偏った食事をせず栄養バランスよく摂取しましょう。

