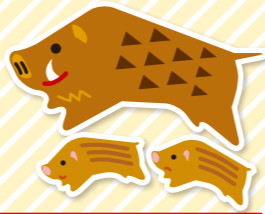


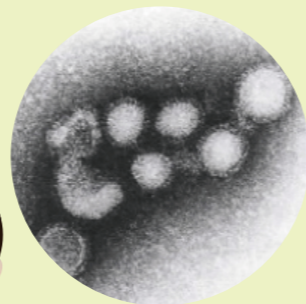
栄養ニュース 第30号



寒さが厳しく、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」についてお話ししたいと思います。

インフルエンザとは

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。



インフルエンザウイルス

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



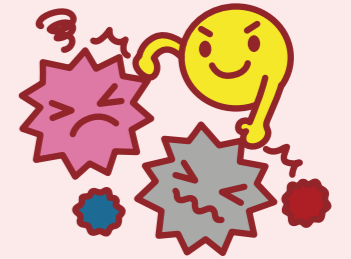
◆免疫力とは

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
→噛むことによって分泌される唾液中の消化酵素(アミラーゼ)の働きで、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
→部屋の温度を18℃~22℃、湿度を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、喉の粘膜が潤うことで、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
生姜	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~	2~3人分
プレーンヨーグルト	300g
はちみつ	大さじ2と1/2
おろし生姜	小さじ1/2

<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

~作り方~

- ①耐熱容器にプレーンヨーグルトを入れ、電子レンジ(500W)で40秒、38℃位まで温めます。
★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、
※38℃~40℃に温めることによって乳酸菌の働きが活発になり効果が上がります。

