



(栄養相談・指導管理機能適切化 4.13.2.1)



# 風邪注意報！！



寒さが厳しい季節がやってきました。風邪の原因となるウイルスは、体力が低下して抵抗力が弱っている冬に猛威をふるいます。

過労や栄養不良で抵抗力が落ちている時は要注意です。

## ★風邪対策

風邪の予防には、まず手洗いやうがい、マスクを着用することが大切です。

そして、風邪の予防と治療の基本は、『安静・保温・栄養・水分』！！

**睡眠をしっかりとりましょう**

**身体を温かく保ちましょう**

**バランスよく食べましょう**

**水分の補給もお忘れなく**

## ★体の抵抗力を高めるために・・・

①栄養のバランスよく食べる ②抵抗力を高めるビタミンAとビタミンCがおすすめ！

### ◆ ビタミンA

ウイルスは目や鼻腔などの粘膜から侵入します。この粘膜を強化する働きがあり、カボチャ、ニンジン、ほうれん草、レバーなどに多く含まれています。



### おすすめレシピ！

今の季節は、体も温まるシチューがおすすめです！

ビタミンAが豊富なカボチャやニンジン、ほうれん草を入れてみましょう☆

### ◆ ビタミンC

不足すると体の抵抗力がなくなります。また発熱すると消耗するので、積極的に補給する必要があります。みかん、レモン、イチゴ、ピーマンやブロッコリー、ジャガイモ、レンコンなどに多く含まれています。

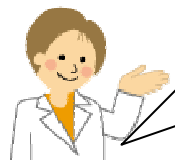


## ★もしも風邪をひいてしまったら・・・

身体はウイルスと戦っている時は、胃腸の機能が低下しています。

●消化の悪いものは控えましょう・・・アルコールや脂っこいもの、食物繊維が多い食べ物など

●消化のよいものを食べましょう・・・おかゆ、ホットミルク、ココア、柔らかく煮たカボチャ、コンスープなど熱が出たり、吐いたりした時は、飲み物(スポーツドリンクなど)や温かく水分の多い食べ物を摂りましょう。



風邪は、日常から注意することで予防につながります。

自分自身で免疫力を高めて注意することが大切です。

ただし、風邪をひいたときは、医師にかかりきちんと診てもらいましょう。