

すずらん食通信

かぜ

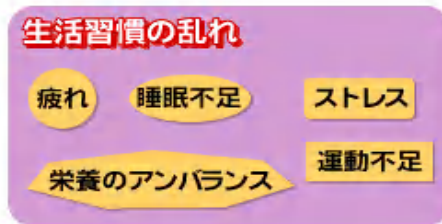
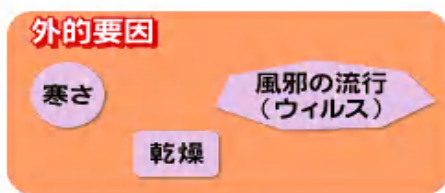
～免疫力・抵抗力を高めてかぜを予防しましょう!～

今年もかぜをひきやすい、寒い冬がやってきました。かぜは、鼻やのどなどに急性の炎症が起こる病気です。栄養バランスのくずれ、睡眠不足、疲労などが重なってウイルスへの抵抗力が低下し、かぜをひきやすくなります。かぜの予防や治療にはしっかりと、バランスよく栄養をとることが大切です。1日3食きちんと食べて、かぜに対する免疫力・抵抗力を高めましょう。



👉 かぜをひくのはどうして?

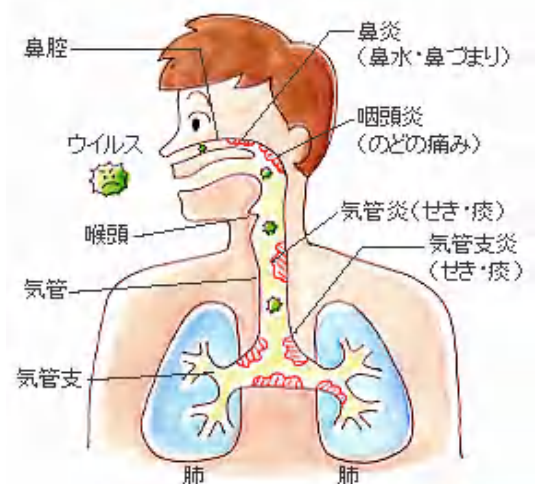
かぜは正式には『かぜ症候群』といい、鼻からのど、気管支にかけての粘膜の炎症によって起きる病気の総称です。健康な人でも、1年に5～6回はかかるといわれ、その大半がウイルスによって引き起こされます。かぜは誰でもかかるポピュラーな病気です。寒さ・暑さなどの温度変化や、かぜの流行（ウイルス）、乾燥などの外的要因と、疲れ、睡眠不足、ストレス、栄養不足などの生活習慣の乱れが互いに絡み合って起こります。またかぜのウイルスには、いろいろな種類と多くの型があります。（200種類以上ともいわれています。）1回かぜにかかって免疫ができて、また繰り返してかかるのはそのためです。



👉 さまざまな症状の原因は?

鼻水・せき・のどの痛みなど、かぜのさまざまな症状は、呼吸器の、どこにウイルスが感染しているかに関係しています。

1. 鼻の粘膜でウイルスが増殖 → くしゃみ・鼻水・鼻づまり
2. のどの粘膜の炎症 → のどの痛み
3. 下気道の感染 → 声がれ・呼吸困難
4. 気管・気管支・肺の炎症 → せき・痰
5. ウイルスに対する全身反応 → 発熱・全身のだるい感じ・食欲不振













👉 食事で免疫力・抵抗力をアップ!

免疫力を高めるのに効果的な栄養素を積極的に摂るようにして、かぜに対する免疫力・抵抗力を高めましょう。

また、体温を下げるような冷たい食べ物は避けるようにしましょう。

体温が0.5℃下がると免疫力は30%低下するといわれています。寒い冬には、鍋料理など温かい食べ物を食べて体を温めるのも、免疫力アップの秘訣です!

成分	期待される作用	食材
たんぱく質	免疫細胞の材料となったり、消化吸収過程では、体を温める作用が高く、免疫物質の活性化にも役立ちます。	卵・肉類・魚介類 大豆・大豆製品・乳製品など 
ビタミンC	感染に対する体の免疫力を高め、ウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促します。肺炎などの二次的な細菌感染症も防ぎます。	イチゴ・みかん・レモン・ れんこん・ブロッコリーなど    
ビタミンA	ウイルスの侵入口となる、鼻や喉の粘膜を強化したり、白血球の働きを活性化させます。	ほうれん草、にんじん、かぼちゃ 春菊・鶏卵など
ビタミンB群	ビタミンB ₆ は免疫機能を正常に維持し、葉酸・パントテン酸は免疫抗体を作る働きがあります。ビタミンB ₁ ・B ₂ はエネルギー代謝を高めて免疫力・抵抗力を活性化します。	豚肉・豆腐・納豆・枝豆・胚芽精米 青魚（カツオ・マグロ・サバなど） 青菜・ネギ・キャベツなど 
ビタミンE	手・足などの血行を良くし、免疫物質の働きを良くします。	アーモンド・うなぎ・アボガド・ 緑黄色野菜など
アリシン	強い抗菌作用と抗ウイルス作用をもっています。免疫細胞を活性化させ、弱っていた免疫力を高めます。体を温めたり、発汗作用もあります。	にんにく・ネギ・ニラなど   
亜鉛	ウイルスと闘う抵抗力と、免疫力の働きを高める効果があります。	牡蠣・レバー（豚）・うなぎ 緑黄色野菜など 
ポリフェノール	白血球の働きを高めたり、助けたりします。	緑茶・赤ワイン・ココア・なすなど



かぜのひきはじめには、温かくて消化もよく、水分の多いメニューがおすすめです。

例えば、具たくさんのおうどんや雑炊はいかがでしょうか？

卵・肉などのたんぱく質と、にんじん・春菊・ネギなどの野菜をたっぷり入れる事で、栄養バランスの整った一品になります。

また、水分も積極的に摂りましょう。特に発熱時は、体力が消耗され体内の水分やビタミン・ミネラルが失われてしまいます。

👉 家庭でもできるかぜ予防対策!



- ① 外出後は、手洗い・うがいを。 → かぜの流行期にはなるべく人混みを避け、帰宅時には手洗い・うがいの習慣をつけましょう。
- ② マスクを着用しましょう。 → ウイルスの侵入を防ぐフィルター付きのマスクも販売されています。
- ③ バランスのよい食事をしましょう。 → 上の表を参考に、たんぱく質、ビタミン・ミネラル（野菜）、糖質（ご飯・うどんなど）のそろった食事を心がけましょう。
- ④ 夜更かしせず、十分な睡眠をとりましょう。 → 疲れを残さないことも大切です。
- ⑤ 適度な温度と湿度を保ちましょう。 → ウイルスは低温・乾燥を好みます。
- ⑥ たばこはやめましょう。 → ビタミンCを破壊し、のどの粘膜に強い刺激を与えるうえに、抵抗力まで低下させてしまいます。



👉 おすすめ一品料理

豚肉とれんこんのフライ

エネルギー
271kcal

塩分
1.5g

材料	2人分
豚ロース（薄切り）	100g（6枚）
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
れんこん	40g
大葉	6枚
小麦粉	大さじ2
卵	1/2個
パン粉	1/2カップ
揚げ油	適量
レモン	1/4個

作り方

- ① 豚ロースには塩・こしょうを振っておく。
- ② れんこんは、薄くスライスし1cm幅に切り、酢水につけた後、熱湯でさっとゆでる。
- ③ ①の上に大葉・②を順において巻く。
- ④ ③にフライをつくる要領で小麦粉・卵・パン粉をつける。
- ⑤ ④を180℃の油で揚げる。
- ⑥ ⑤を皿に盛り、くし型に切ったレモンを添える。

れんこんは体をやさしく温めてくれる食材です。ビタミンCも多く、感染に対する体の免疫力を高め、ウイルスによって破壊された細胞や組織の修復・再生を促します。

香気の強い野菜や香辛料を 利用しましょう。

ネギやにら、にんにく、玉ねぎ、しょうが、唐辛子などの刺激性のある野菜には体を温めて血行をよくしたり、消化を助ける働きがあります。

また、こしょうやカレー粉などの香辛料も血行促進、食欲増進、ストレス軽減などに効果を発揮します。



すずちゃんのフレイクタイム （食べ物用語編）



今回はおせち料理によく使われる、焼き物料理の「松風焼」と「西京焼」をご紹介します。

「松風焼」

肉や魚の表面に溶き卵をぬり、けしの実を振りかけて焼いたものです。「浜の松風裏さみし」という言葉にちなみ、裏は何もなくて寂しいけれど表はにぎやかなことから、表面にけしの実をたくさん振った料理やお菓子のことを、『松風』と言います。

「西京焼」

西京味噌に酒、みりん、しょうゆを加えた味噌床に肉や魚、なすなどの野菜を漬け込んだものが西京漬、これを焼いたものが西京焼です。西京味噌は京都の白味噌で、日本の王朝文化の産物として平安の昔から京都の雅人（がじん）に愛され続けたもので、甘みのあるデリケートな味わいの白味噌です。使う魚はさわら、鯛、むつ、鮭などが多いようです。とれたての魚を漬け込むことで新鮮さを保てます。

薬剤師からのミニ情報 ノロウイルス感染症の予防と対策



ノロウイルス感染症は、牡蠣（かき）などの2枚貝の生食による感染が有名ですが、最近騒がせている感染経路は、ヒトからヒトへ感染して広がっていくというものです。このヒトからヒトへの感染力はきわめて強力です。流行を阻止することは難しいのですが、最小限に食い止めるために、日頃からの予防と、かかったときの対策をしていきましょう。

👉 ノロウイルス感染症の予防法

1. 最も重要な予防方法は手洗いです。帰宅時、食事前には、家族全員が流水・石けんによる手洗いを行うようにしましょう。
2. 貝類の内臓を含んだ生食は時にノロウイルス感染の原因となることがあります。高齢者や乳幼児は避ける方が無難です。
3. 調理や配膳は、十分に流水・石けんで手を洗ってから行いましょう。



👉 ノロウイルス感染症にかかったら…

治療の特効薬は残念ながらありません。しかし、症状の持続する期間はわりと短いですから、その間に脱水にならないように、できる限り水分の補給をすることが一番です。

（場合によっては病院で点滴をしてもらいましょう）

高齢者や乳幼児などは重症化することがあるので注意しましょう。

単なる風邪と軽くみず、体調が悪いときは早めに医師の診察を受けましょう。

感染している方は、調理にできるだけかかわらない方がよいのですが、どうしてもその時は、調理前後、配膳前に石けんでよく手を洗いましょう。

👉 二次感染（間接的な感染）を防ぐために…

感染者の嘔吐物や下痢便には、ノロウイルスが大量に含まれています。それを処理する際にわずかなウイルスが体の中に入っただけで感染します。直接触れないよう、手袋やマスクを着用するなど処理には十分注意して下さい。ふき取った雑巾、タオルはビニール袋に入れて密封し、捨てることをお勧めします。ふき取った後はその場所を消毒しましょう。処理した後は、石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。

嘔吐物や下痢便で汚れた衣類も、マスクと手袋をしてからバケツやたらいなどでまず水洗いし、更に塩素系消毒剤（200ppm以上）で消毒することをお勧めします。いきなり洗濯機で洗うと、洗濯機がノロウイルスで汚染され、他の衣類にもウイルスが付着します。もちろん、水洗いした場所も消毒しましょう。

ノロウイルスは、塩素系の消毒剤（商品名：ハイター、ブリーチ、ミルトンなど）でなければ効果がありません。衣服や物品、嘔吐物を洗い流した場所の消毒は次亜塩素酸系消毒剤を使用しましょう。（上記の家庭用漂白剤の場合は約200倍程度に薄めて下さい）

★次回のテーマは、外食と健康を予定しております。

お知らせ

◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>

【栄養士】矢田貝、山門、高畑、古賀、実広