

吾妻おろしが吹き降ろす寒い季節になりましたね。
冬は、気温が低くなり、空気も乾燥するため、風邪をひきやすくなります。
風邪をひかない丈夫な体づくりには、毎日のバランスの良い食生活が大切です。
毎日の食事で免疫力をアップさせ、風邪に負けない強い体を作りましょう！！



★きのこ（シイタケ、まいたけ、シメジ等）

抗ウイルス性物質のβグルカンや、老化抑制に良いとされる旨味成分のグルタミン酸など多くの薬理効果をもつ成分が含まれます。
低カロリーで食物繊維も多いため、ダイエットの食材としても優秀です。鍋物やシチュー、煮物、炒め物、天ぷらなど幅広い料理に用いられます。
1日1品はきのこ類を食べるように心がけましょう。



★にんにく・ニラ・ネギ・たまねぎ等

辛味成分のアリシンは強い殺菌作用をもち、免疫力アップに貢献します。
その他がん予防、スタミナ補給、血栓予防の効果が期待できます。
疲れがたまっているなど感じたら、ニラレバ、餃子などで疲労回復を。



★緑黄色野菜、果物

βカロテンやビタミンCを豊富に含み、風邪や感染症を予防する効果があります。
特にビタミンCを多く含む食材には、ほうれん草、小松菜、ブロッコリー、ピーマン、かぼちゃ、みかん、柿、キウイなどがあります。ビタミンCは調理による損失が多い(ほうれん草を3分ゆでると約半分失われる)ので、ゆでる時はなるべく短時間にしましょう。



体を温めるショウガ

「冷えは万病の元」といわれますが、逆に体温が1度上がると免疫力は5～6倍にもなります。そこでお勧めの食材がショウガ。辛味成分が血行を良くして体を芯から温めてくれます。最近ではショウガを使ったいろいろな商品がお店に並び、冷え性に悩む女性に特に人気があります。

～ショウガ紅茶の作り方～

- 1.熱湯で紅茶をいれる。
- 2.すりおろしたショウガ(10g)を入れる
- 3.黒砂糖を好みの量入れる
- 4.よくかき混ぜて飲む



インフルエンザ予防のために気をつけること

- ①インフルエンザ情報をチェックする
- ②流行期は人ごみを避ける
- ③外出時はマスクを着用する
- ④室内の湿度は60～70%を保つ
- ⑤帰宅後は手洗い・うがいをする
- ⑥バランスのいい食事や十分な睡眠をとる

※突然の発熱(38～40度)、関節痛・筋肉痛など全身の痛みがあればインフルエンザかもしれません。早めに医師の診察を受けましょう。



※これらの食品だけでは効果は期待できません。毎日バランスの良い食事を心がけ、その上で効果の高い食品を意識して取り入れましょう。

※食品の出荷制限及び摂取制限等、食品の安全に関する情報は県や農林水産省等のホームページで詳しくご覧いただけます。