

# 冬の健康対策

## 「風邪に負けない食生活」

栄養バランスが崩れていたり、睡眠不足や疲労が重なると抵抗力が低下して、風邪やインフルエンザに感染しやすくなります。

### ●風邪やインフルエンザの予防には…

#### 1. 身体の抵抗力を低下させない

- ①栄養バランスの良い食事
- ②ビタミン類を十分に補給する

特に

ビタミンC : 白血球の働きを高めて、免疫力をアップ

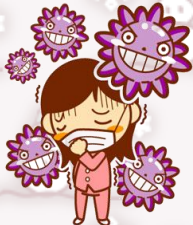
ビタミンA : のどや鼻などの粘膜を保護

#### 2. 体内へのウイルスの侵入を防ぐ

※正しい方法でのうがいと手洗いの習慣づけが一番



### ●風邪やインフルエンザに罹ってしまったら…



#### 1. 早めの受診と安静、保温

まずは受診しましょう。無理をせずに、暖かく加湿した室内で体を休めましょう。



#### 2. 食事のポイント

##### ①エネルギーの補給

感染や発熱で、エネルギー必要量が増加し、ビタミンB群の補給も多く必要となります。

身体のたんぱく質の消耗を防ぐためにも、十分なエネルギー補給が大切です。

##### ②のどの通りがよく、消化しやすい食事で

主食 : おかゆやうどんなどがお勧め、炭水化物が主成分でエネルギー源です。

主菜 : 魚や肉は蒸す、煮るなどのさっぱりとしたお料理で茶碗蒸しや豆腐料理も食べやすいでしょう。揚げ物や脂質の多い食品は胃腸に負担がかかるので控えめに

副菜等 : ビタミンやミネラルの補給に

ゼリーや野菜スープ、果物、ヨーグルトなどで食べやすく

### ③水分を補給

発熱すると、水分が失われやすいので、普段よりも多めに水分補給しましょう。

特に、乳幼児や高齢者では脱水しないように、こまめに少しずつの補給が大切です。

### 参考

#### ※ビタミン類の食事摂取基準

(日本人の食事摂取基準2010年版より抜粋)

年齢(歳)	ビタミンA推奨量 μ gRE/日		ビタミンB1推奨量 mg/日		ビタミンC推奨量 mg/日	
	男性	女性	男性	女性	男性	女性
1~2	400	350	0.5	0.5	40	40
3~5	450	450	0.7	0.7	45	45
6~7	450	400	0.8	0.8	55	55
8~9	500	500	1.0	1.0	65	65
10~11	600	550	1.2	1.1	80	80
12~14	750	700	1.4	1.2	100	100
15~17	900	650	1.5	1.2	100	100
18~29	850	650	1.4	1.1	100	100
30~49	850	700	1.4	1.1	100	100
50~69	850	700	1.3	1.1	100	100
70以上	800	650	1.2	0.9	100	100

#### ※野菜や果物のビタミン含有量(100gあたり)

五訂標準食品成分表より

食品名	ビタミンA μ gRE	ビタミンB1 mg	ビタミンC mg
西洋南瓜	330	0.07	43
小松菜	260	0.09	39
しゅんぎく	380	0.10	19
菜花(洋種)	220	0.11	110
みかん	87	0.07	35
柿	35	0.03	70