

風邪予防に向けた食事のポイント

1. ビタミンAをとる
 - ・粘膜(鼻やのどなど)を健康に保つ
 - ・代表的な食材は緑黄色野菜(ホウレンソウ、ブロッコリー、カボチャなど)やレバー、ウナギ、銀ダラなど。ネバネバ食材(山芋、ナメコなど)を合わせるとさらに良い
2. 良質なタンパク質をとる
 - ・肉、魚、卵、大豆製品、牛乳などをバランスよく
3. 腸内環境を整える
 - ・根菜類、きのこ、豆、海藻、チーズ、キムチ、ヨーグルトなど食物繊維の多い食材や発酵食品を取り入れる
4. 1日3食欠かさない
 - ・朝食をとって体温を上げる
 - ・生活のリズムを整える
5. 体温を上げて血流を良くする
 - ・ショウガ、ネギ、ニンニク、トウガラシなどを活用する
6. 栄養バランスを考え、量は腹八分目
 - ・主食、主菜、副菜をそろえた献立に



献立例②ご飯、豚肉のみぞれソース添え(右上)、小エビと野菜のカレーソテー、豆腐とカブのみそ汁(白みそ仕立て)、リンゴ

豚肉のみぞれソース添え

材料(1人分)

豚ヒレ肉60g^ア、ショウガ(おろし)3g^ア、酒 小1/2、かたくり粉 小1、みぞれソース(大根おろし60g^ア、ネギ5g^ア、砂糖 小1/3、穀物酢 小1、淡口しょうゆ 小1/2弱)、ニンジン20g^ア、砂糖1g^ア、ブロッコリー30g^ア

1. 適当なサイズに切ったヒレ肉にショウガ、酒をまぶして下味を付ける
2. 大根おろしと小口切りにしたネギ、調味料を混ぜ合わせ、みぞれソースを作る
3. 1の肉に下味がなじんだら、かたくり粉をまぶし、フライパンに適量の油をひいて両面こんがり焼く
4. 砂糖を加えて軟らかくなるまで煮たニンジンを、色よくゆでたブロッコリーを添える

冷え込みが厳しくなり、街でマスク姿の人を見かけることも増えてきた。そこで今回から3回シリーズで、風邪の予防に向けた対策や、子どもや高齢者に多い感染症の特徴などを紹介する。初回は「食事」をテーマに光生病院(岡山市北区厚生町)で話を聞いた。

風邪に負けない 上

1日3食きちんと食べる



土江満智子さん

風邪の原因となるのは主にウイルス。そのため「予防には、ウイルスと戦う免疫システムを整えるよう規則正しい食生活を心掛けることが大切です」と、同病院管理栄養士の土江満智子さんは説明する。

具体的なポイントとは、ビタミンAの多く含まれる食材を活用する▽1日3食きちんと食べる▽体を温めて血流を良くする▽「時間がなくてインスタントラーメンやパンだけで済ませてしまう人も、野菜や卵を取り入れるだけで栄養バランスは随分改善します」とアドバイスする。



入澤千津子さん

食事の管理は風邪をひいてからも重要だ。「エネルギーを消耗しがちなので、食欲がなくても果物などで水分やエネルギーの補給を」と同じく管理栄養士の入澤千津子さんは。胃腸が弱っている場合には、おかゆや煮込みうどん、豆腐料理、野菜スープなどがお薦めという。

土江さんらは風邪に負けない献立例として「豚肉のみぞれソース添え」などを紹介してくれた(写真参照)。(三宅教之)