

早いもので、もう師走です。空気が乾燥するこれからの時期は、かぜが流行し、インフルエンザが猛威をふるう季節です。大切なのは「予防」。かぜのウイルスを寄せつけない、特別な方法も特効薬も残念ながらありません。誰でも平等にウイルスの脅威にさらされています。それでも風邪をひく人とひかない人がいるのは免疫力の差。そこで免疫力をつけて、かぜをひかない体をつくる栄養素を紹介しましょう。

かぜをひかない・こじらせないための栄養素

ビタミンC

ウイルス感染に対する免疫力を高め、寒さに対する抵抗力をつけるなど、かぜの予防や回復には欠かせないビタミンです。ウイルスによってダメージを受けた細胞や組織の修復・再生を促します。かぜをひくとビタミンCの消耗が激しいので、積極的にとりましょう。

みかん・グレープフルーツ・オレンジ・いちご・ブロッコリー



カロチノイド(ビタミンA)

体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。ウイルスの侵入口となる鼻やのどの粘膜を丈夫にする働きがあります。そのためかぜをひきにくくしてくれます。

にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・にら・小松菜



ビタミンB群

かぜで発熱するとビタミンB群が失われて不足します。かぜをひいて体力が低下しているときは、ビタミンCと合わせてとると良いといわれています。治りにくいかぜにも有効。

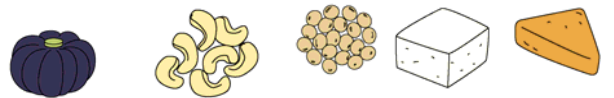
豚肉・玄米・卵・鯖・レバー・うなぎ



ビタミンE

白血球やリンパ球の働きを向上させ、免疫機能を高めます。

かぼちゃ・ナッツ類・大豆・納豆・豆腐
油揚げ・生揚げ



カテキン

カテキンには強い抗菌作用と抗ウイルス作用があるとされています。特に緑茶は抗菌力が強く、ウイルスの働きを抑えるとともに、インフルエンザに対する予防効果が話題になっています。

緑茶・紅茶等



亜鉛

免疫機能に関わる細胞に深く関係している重要なミネラルです。亜鉛が不足すると侵入したウイルスに対して免疫力が弱くなります。また、不足している状態が続くと、何度でもかぜを繰り返すこともあります。

かき(貝)・豚肉・鶏肉・牛肉



今月の地産地消

| | | | | | | | | |
|----|-------|----------|-----|-----------|--------|-----|---------|-----------|
| 1日 | きゃべつ | ゆで野菜 | 9日 | 大根 | 豚汁 | 18日 | ねぎ・きゃべつ | チャンポン |
| 2日 | 大根・ねぎ | のっぺい汁 | 11日 | きゃべつ | ポークポトフ | 21日 | 大根 | こんにゃくの炒め煮 |
| 3日 | 大根・ねぎ | 豚肉と大根の煮物 | 14日 | きゃべつ | ゆで野菜 | 24日 | はくさい | おひたし |
| 4日 | きゃべつ | ゆで野菜 | | 大豆 | ひじきの煮物 | 25日 | きゃべつ | 野菜スープ |
| 7日 | ねぎ | 道産子汁 | 15日 | きゃべつ | ゆで野菜 | | | |
| 8日 | 大根 | 大根おろし | 17日 | きゃべつ・きゅうり | ゆで野菜 | | | |

今月も新鮮な食品を届きます。