



寒くなると風邪が流行

正しい知識をもち、風邪を予防しよう！

風邪は細菌やウイルスが体に入ることによって起こる、発熱や鼻水、咳などのさまざまな症状を総称したものです。しかし、同じ環境でも、免疫力の違いによって、風邪をひきやすい人をひきにくい人がいます。人の体は免疫力によって、細菌やウイルスから守られています。では、免疫力をつけて風邪をひきにくくするにはどうすればよいのでしょうか。

風邪予防には食事が大切

栄養バランスのとれた食事は、体中の免疫システムを正常に動かす第一歩。日々の食事で免疫力が発揮できる体をつくりましょう。

体温が 1℃ 低下すると、血流が悪くなり、基礎代謝が約 12%、免疫力が 30% 低下するといわれています。偏食やダイエットは、栄養バランスが悪くなるだけでなく、栄養不足やエネルギー不足により、体温低下を招きます。一日 3 食、栄養バランスのよい食事を心がけましょう。

食べ物で免疫力をアップ

体への細菌やウイルスの侵入を防ぐのは皮膚や粘膜です。免疫力アップに役立つ栄養素とその役割を紹介しましょう。

◆ たんぱく質 皮膚や粘膜組織の材料

◆ ビタミン A (βカロテン) 健康な皮膚や粘膜の維持に必要

◆ ビタミン B₆、ビタミン D、葉酸 免疫力の維持に必要

◆ 抗酸化物質 野菜のポリフェノール、にんにく・玉ねぎなどの硫黄化合物 活性酸素を消去し、免疫力アップ

◆ 亜鉛 免疫細胞の情報伝達物質

生活環境に気をつける

免疫力を向上させ、細菌やウイルスの侵入を防ぐためには、次のような生活習慣を身につけましょう。

- ◆ 外出後の手洗い、うがいをしましょう。
- ◆ 十分な休養と睡眠をとりましょう。
- ◆ 体が冷えないように防寒をしっかりとしましょう。特に首回り、手首、足首の冷えやすい部位をしつかり温めましょう。冷えた体はゆっくりと湯船につかり、体温を上げるよう心がけましょう。
- ◆ ストレスをためないで、よく笑って前向きな気持ちで生活をしましょう。

たんぱく質もバランスよく！



ビタミン



ミネラル(亜鉛)



栄養クリニック主催 東山区民対象の料理教室

夏休み恒例の親子料理教室が 8 月 1 日に開催され、おだしの効いた和風スープカレーと片栗粉を使ったぷるぷるのわらび餅づくりに親子で挑戦し、夏休みの楽しい思い出の 1 ページになりました！

子どもたちからは「何も料理を知らなかったけど、お母さんと一緒だとおいしい料理ができた」「おだしのきいたカレーがとてもおいしかった」お母さんからは「普段、親子で一緒に料理をすることが少なく、素敵な時間を過ごせました」などの感想をいただきました！



募集 シニアの料理教室

開催 10月25日(水)

午前10時～午後1時

場所 京都女子大学栄養クリニック

対象 東山区在住の 65 歳以上

定員 20 名(先着順) 〆切り 10 月 17 (火)

参加費 五〇〇円

申し込み先 ☎ 531・2136

受付 9 時 30 分～16 時

持ち物 〓 エプロン・手ふき・三角巾

簡単スピード料理

- * 鶏と長芋の煮物
- * えのきとカイワレの海苔和え
- * 簡単豆腐丼
- * 豆乳スープ