

市民病院だより

風邪に負けない体をつくらう

管理栄養士 岡本百合子（おかもと ゆりこ）

寒さが残るこの季節、風邪やインフルエンザにかからないように、体調管理が必要です。

免疫力を高めることで、風邪やインフルエンザなどの外敵から体を守ること（予防）ができます。

免疫力を高めるために必要な栄養素があります。それは、たんぱく質、ビタミンA・C・Eです。

たんぱく質は、筋肉や臓器など体のもとになる成分で、不足すると免疫力が低下します。（肉・魚・卵・豆腐などに含まれる）

ビタミンAは、皮膚や粘膜を正常に保ちウイルスの侵入を防ぎます。（ホウレン草・春菊・ニンジン・レバーなどに含まれる）
ビタミンCは、コラーゲンの

合成に働き、皮膚や粘膜を強くします。また、白血球の働きを強化して免疫力を高めます。（レノンコン・じゃがいも・カリフラワー・ブロッコリー・果物などに含まれる）

ビタミンEは、強い抗酸化作用（細胞のさびつきを防ぐ）を持って免疫力を高めています。

ビタミンAやビタミンCと一緒に取ることで、抗酸化作用が上がりやすくなります。また、末梢の血管を広げ血行をよくする働きもあります。（カボチャ・植物油・鮭・アーモンドなどに含まれる）

免疫力を高めるために、たんぱく質、ビタミンA・C・Eを毎日の食事に取り入れましょう。体温を下げないために、体が温まる物を食べる事も大切です。

【体を温める食べ物】

・根菜類

（カボチャ・ニンジン・ごぼ

う・レンコンなど）

・ネギ類

（小ネギ・長ネギなど）

・発酵食品

（みそ・しょうゆ・納豆・キムチなど）

・香辛料

（生姜・にんにく・唐辛子・コショウなど）

【おすすめの料理】

・肉や魚と野菜がたっぷり入った鍋料理（ゆず入りポン酢だしで）

・豚汁（豚肉に、カボチャ・ニンジンなど根菜類を入れて）

・シチュー（カリフラワーやブロッコリーを入れて）

・レンコン金平（せん切り生姜を入れて）

まだまだ寒い日が続きます。十分な睡眠をとり、体を冷やさないようにして、毎日の食事で免疫力を高めて風邪やインフルエンザに負けない健康な体をつくりましょう。

寒気がしたり風邪気味だと思ったりした時は、温かい飲み物や料理で体を温め、早めに寝るようにしましょう。

【その他ご注意ください】

・発熱や下痢などにより脱水がある場合は水分補給をしましょう。（スポーツドリンク・緑茶・水・ジュース類・野菜スープ・果汁など）

※1日1,000〜1,500mlを目安にしましょう。

・喫煙は体内のビタミンCを消失させるので控えましょう。

・外出から戻ったらいざがいと手洗いを習慣づけましょう。



令和2年4月から内科の診療体制が変更になります（予定）

		月	火	水	木	金
午前	新患	○	○	○	○	○
	予約	○	○	○	○	○
午後	新患	×	×	×	×	×
	予約	○	×	×	○	○

※内科の新患は午前中のみとなります。
※急患はこの限りではございません。

詳細はお問い合わせください。

【問合せ】小城市民病院 ☎73・2161