

保健だより 9月号

平成25年9月18日発行

手洗い・うがいを
毎日心がけましょう



夏から秋へ季節は納りつつある
ようど朝夕は随分過ぐしやすくな
りました。でも、こんな季節に体
調を崩してしまおう人って多いです
よね。



★ どうして季節の変わり目に体調
を崩しやすいの？

主な原因は気温の変化です。気
温の変化は、体温を調整している
自律神経の働きが追いつかなくな
り、免疫力や抵抗力が低下し風邪
をひきやすくなったり、疲れやす
くなってしまふからです。

★ 季節の変わり目の体調への対策

まず免疫力を高めることが大切
です。ビタミンCには免疫力を高
める作用があります。ゼムオスス
メした栄養素です。 1-A 三宅葉月

秋は、風邪を引きやすい時期です。服で温度調節や暖房・冷房
で温度変えて予防もできますが、食事でもできます。

風邪を予防するためには

風邪の原因の多くはウイルスです。健康体なら多少のウイルス
が体内に入り込んで、抵抗力がウイルスを撃退してくれるので
風邪にかかることはほとんどありません。しかし体調が悪く抵抗
力が落ちていると、体はウイルスに負けて風邪を引いてしまいま
す。そのためにも、風邪予防の第一歩は「免疫力を高める」ことが
大切です。

風邪にかからない・風邪を予防する栄養素と食材

- ・ **ファイトケミカル** → 植物の持つ化学的な物質で、免疫機
能を調整する。約9割が野菜に含まれ
る「色」「香り」「辛み」「苦み」などの成分。
ファイトケミカルを含む食品： にんじん・かぼちゃ・柿・豆など...
- ・ **ビタミン類** → ビタミン摂取が免疫力の強化に大切ですが、
特に高める働きをもつのは、ビタミンAと
ビタミンC。この2つはしっかり取る。
ビタミンCを多く含む食品： 果物・パセリ・さつまいも・大根など...
ビタミンAを多く含む食品： 牛乳・卵黄・ウナギ・レバー・バターなど...
- ・ **発酵食品** → 腸内に棲む有益な腸内細菌を増やす働き
を持っており、免疫力を活性化させる。
発酵食品を多く含む食品： 納豆・味噌・ヨーグルト・チーズなど...

うがいも風邪予防の1つです。忘れずしましょう!!

少し気を付けて食事をするだけで
風邪予防になることが分かりました。
自分もやってみようと思いました。

1-A 菊地 晶

