栄養士だより 11月号

令和8年
NO-402
鹿島臨海産業㈱
砂山食品工場

風邪に負けない体づくり

風邪のひき始めや風邪予防には、βカロテンやビタミンAなどの
免疫力を高める栄養素を含む食品を食べることがおすすめです。
風邪をひいたときには胃腸に優しい食品や、体を温める作用や
解熱の期待できる栄養素を含む食品を摂ることが重要です。
風邪の症状や状態によって食品を選びましょう。

★にんじん

にんじんはβカロテン、ビタミンA、ビタミンCが多く、免疫力を高める効果が期待できます。ビタミンAは粘膜を正常に保つ効果があるため、鼻やのどの粘膜を強化することで風邪予防になります。

◎効果的な食べ合わせ

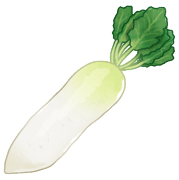
りんご…ビタミンが強化され、免疫力アップが期待できます。

★だいこん

含まれる辛味成分のイソチオアシネートは、のどの炎症を抑え、咳を抑える効果があります。殺菌効果もあるため、風邪のひき始めに良く消化酵素も含まれるため、胃腸の働きを助けます。

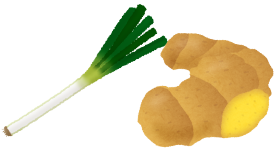
◎効果的な食べ合わせ

はちみつ…大根と同様、喉の炎症を抑える効果があります。



★長ねぎ

ねぎに含まれるアリシンには殺菌効果があり、のどや口の中の風邪ウイルスの繁殖を抑えます。体を温め代謝を促す効果もあります。
ねぎの香りに含まれる成分には、発汗を促し熱を下げる効果があるため、熱が上がってしまった時に食べるのもおすすめです。

◎効果的な食べ合わせ

生姜…発汗、消化をサポートしてくれる働きがあります。