

栄養だより

免疫力アップ！

風邪に負けない体づくり

風邪を予防するためには ウイルスに負けない免疫力と抵抗力を高めることが大切です。栄養バランスの良い食事を心がけることが基本ですが、その中でも特に欠かせないのが「たんぱく質」と「ビタミン類」。秋から冬にかけての季節の変わり目は特に1日の寒暖差が大きく、体調を崩しがちです。冬本番を迎える前に、早めの対策で備えましょう！

たんぱく質

炭水化物・脂質とともに、3大栄養素と呼ばれる大切なエネルギー源のひとつです。風邪をひいた時にも免疫細胞の材料となり組織の修復に役立ち、体力を回復させます。



豆腐

卵

魚

肉



乾燥しているとウイルスが体内に侵入しやすくなるため、これからの季節もこまめな水分補給を忘れずに！

ビタミンA

のどや鼻のバリア機能を高めてウイルスの侵入・増殖を防ぐ働きを助けます。



人参 ほうれん草 かぼちゃ

ビタミンC

白血球の働きを強化して免疫力を高めることでウイルスと闘う体をサポートします。



ブロッコリー ジャがいも レモン

ビタミンE

抗酸化作用により免疫力低下を防ぎ、血行促進効果で体を温め免疫細胞の働きを活発にします。



ナッツ オリーブ油 アボカド

ひとくちメモ

ピノキオ薬局の管理栄養士おすすめ
OTC情報

商品名：C1000ビタミンレモン

1本当たり1000mgのビタミンC

その数なんとレモン50個分相当！

ビタミンCは体内に蓄積されにくいいため

毎日コツコツ摂取がおすすめ

甘さ控えめ、程よい酸味で

毎日でも飲みやすい炭酸飲料です

※1日当たり1本を目安にお飲みください



ピノキオ薬局では栄養相談を行っています。
お食事のことなどお気軽にご相談ください♪

無料コース：10分程度

有料コース

①(単品)：60分程度 1回のみ ￥1100 (税込)

②(短期)：初回面談60分 ￥2970 (税込)

＋サポート面談30分×3回

③(長期)：初回面談60分 ￥4950 (税込)

＋サポート面談30分×6回

免疫力UP POINT

1. 他の栄養素との組み合わせで吸収率UP!

ビタミンA+油

脂溶性（油脂に溶けやすい）のビタミンAは、油と組み合わせると吸収率がアップします。炒め物にしたり、オイル系のドレッシングと一緒に食べるのがおすすめです。

ビタミンE+ビタミンC

どちらにも独自の抗酸化作用があり、一緒に摂ることでお互いの作用を高め合います。また、ビタミンEは脂溶性であるため、油と組み合わせることで吸収率がアップします。

2. 調理方法を工夫して無駄なく摂取!

ビタミンC

ビタミンCは体内に蓄積されにくいいため、一度に大量に摂取せず、毎日こまめに摂りましょう。また、熱に弱く水溶性（水に溶けやすい）のため加熱時間を短くしたり、汁物にするなど調理方法を工夫しましょう。電子レンジ調理、スープや鍋物がおすすです。

3. 体を温めよう!

体が冷えると免疫力が低下する恐れがあります。



香味野菜

にら、にんにく、玉ねぎ、生姜といった香味野菜の香りには白血球を活性化させる働きのほか、体を温めることで血行を促進する働きもあります。

香辛料

こしょうやカレー粉、唐辛子などの香辛料は血行を促進し食欲増進などの効果を発揮します。

4. 腸内環境を整えよう!

免疫細胞の約70%は「腸」に存在しています。腸内環境を整えるために、以下の食品を積極的に摂りましょう。

発酵食品

-ヨーグルト
-納豆
-味噌

食物繊維

-海藻類
-キャベツ
-きのこ類

オリゴ糖

-玉ねぎ
-バナナ
-はちみつ

もしも風邪をひいてしまったら " " "



風邪をひくと多くのエネルギーと体力を消費します。安静にして体力の回復を高めるほか、栄養補給・水分補給に注意しましょう!

エネルギーをしっかり摂ろう

発熱するとたくさんのエネルギーを消費します。ビタミンやミネラル、良質なたんぱく質で体力の消費を補いましょう。ゼリーやプリン、カットフルーツなどは、手軽に食べられるのでおすすめです。

ビタミンをしっかり摂ろう

ビタミンAやビタミンCは風邪の治りを早める効果があります。またビタミンB群(特にビタミンB₁)は疲労回復に効果があるため、積極的に摂りましょう。豚肉や卵、ナッツ類に多く含まれています。

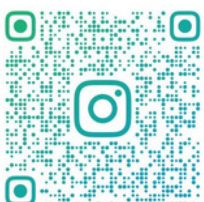
消化の良いものを選ぼう

風邪をひくと消化機能が低下します。揚げ物や刺激物など、胃腸に負担のかかる食事は避けて、うどんやおかゆなど消化の良い食事を心がけましょう。

十分な睡眠をとろう



睡眠時間が短いと体調を崩しやすくなると言われています。安静にすることで体力の消費を防ぎ、回復を早めることができます。



@PINOKIO_PHARMACY

Instagramでイベントや栄養の情報を配信しております。

フォロー・いいねお待ちしております♪



PINOKIO

<https://pinokio-pharmacy.com>

ピノキオ薬局 管理栄養士