

2019 10月

# ラベンダー TOPICS

No. 228



発行元:(株)ピー・アンド・エス <http://www.pands.jp>  
参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承下さい。

\* ご自由にお持ち帰りください \*

## 風邪は 引き始めが 肝心!!

### 🌀 なんだかのどが痛い?もしかして風邪?早めに対処を! 🌀

実は「風邪」は通称で正式な病名ではありません。風邪は鼻やのどといった上気道の急性の炎症の総称で、正式名称は「風邪症候群」「感冒」「急性上気道炎」などです。ウイルスが鼻やのどの粘膜から感染して炎症を起こします。体が風邪を治そうとして、ウイルスと闘っている間、免疫の働きが活発になり、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳や痰、発熱などの症状を引き起こしますが、多くは数日で治ります。風邪は二次感染として細菌感染を合併することが多く、2～3日以上たっても風邪の症状がよくなる場合は、肺炎や気管支炎、中耳炎や副鼻腔炎など二次感染を起こしている可能性があります。二次感染を起こしてしまうと重大な症状を招くこともあります。防ぐためには風邪を早めに治すことが大切です。しっかり対処法を知って、症状がひどくならないうちに対処しましょう。

風邪を早めに完治させるには、自分の身体の免疫力を高めて、ウイルスを撃退することが大切です。引き始めにはどのような対処をすれば良いのでしょうか。



### 安静第一!

**十分な睡眠が大切**  
まずは十分な睡眠時間の確保が最優先です。ウイルス感染は免疫力の低下によってリスクが増大します。安静にしてあたたかくし、ゆっくり休養を。

**水分補給はしっかりと**  
発熱時には体から水分が奪われるため脱水症状がおこりやすくなります。意識的に水分補給を。温めたスポーツドリンクなどがお勧め。

**体を温めて免疫力UP**  
体を温めてあげることで、免疫力が高まり、ウイルスを撃退しやすくなります。「首・手首・足首」をカバーできる服装や使い捨てカイロ、足湯や体が温まる飲み物や食事を。

**栄養価が高く消化の良い食事**  
食べ物の消化には思った以上にエネルギーを使います。消化に使うエネルギーをウイルスと闘う分に回せるように、食事はなるべく栄養価が高く消化のよいものを。ステーキなど消化の悪いものを食べるのは逆効果。ウイルスへの抵抗力を高めるビタミンCの摂取もお勧め。

その他、手洗いやうがい、加湿して部屋の乾燥を防ぐことなどは、風邪を引いてしまったあとだけでなく予防にも重要です。規則正しい生活・バランスの良い食事・十分な睡眠で免疫力アップを。

風邪が長引いたり、二次感染の心配があれば早めに医療機関を受診しましょう。

## 脂溶性ビタミンの働き

先月の水溶性ビタミンに続いて、今月は脂溶性ビタミンについてご紹介します。脂溶性ビタミンは水に溶けず、油に溶けやすい性質があります。主に脂肪組織や肝臓に貯蔵されますが、摂り過ぎによる過剰症も心配されますので、サプリメント等を利用の際はご注意ください。

### 🌸 脂溶性ビタミンの紹介 🌸

	主な働き	多く含む主な食品
ビタミンA	○皮膚や粘膜を健康に保つ ○免疫力を高める	レバー、うなぎ、卵黄、緑黄色野菜 (にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)
ビタミンD	○骨や歯を強くする ○カルシウムとリンの吸収を促進する	きくらげ、さけ、さんま、いわし しらす干し、干しいたけ
ビタミンE	○老化や生活習慣病を防ぐ	大豆油、とうもろこし油などの植物油、 アーモンド、落花生
ビタミンK	○血液の凝固を助ける ○骨や歯の形成を促進する	のり、わかめなどの海藻類、 納豆、しそ、モロヘイヤ

### 🌸 栄養士のおすすめ 🌸

脂溶性ビタミンは、油脂と一緒に摂ることで吸収が高まります。油で炒めたり、ごま、ピーナッツ、アーモンドなどの種実類と一緒に食べたりと、一工夫を!



#### ★おすすめレシピ★

- ・かぼちゃとアーモンドのサラダ (ビタミンA+ビタミンE)  
かぼちゃサラダにスライスアーモンドを加えることで、食感を楽しむことができ、栄養価も高くなります。レーズンを加えるとさらに食物繊維や鉄分も摂ることができます。
- ・しらす干しとわかめの中華和え (ビタミンD+ビタミンK)  
ごま油で炒ったしらす干しを、わかめやきゅうりと和えて中華風に(酢やしょう油で味付け)。冷奴のトッピングにもお勧めです!しらす干しをごま油で炒ることで臭みがなくなり、ビタミンの吸収も良くなります。
- ・きくらげとトマトの卵炒め (ビタミンA+ビタミンD)  
きくらげは他のきのこ類と比べてビタミンDを多く含んでいます。エリンギの約3倍、しいたけの約17倍の含有量です。また食物繊維も多く含んでいるためお勧めの食材です。

『きくらげとトマトの卵炒め』の詳しいレシピは「おすすめレシピVol.70」で紹介しています。ご希望の方はお声がけください。

参考:厚生労働省 e-ヘルスネット 国立健康栄養研究所 栄養の教科書 食品成分表2016

食事に関するご相談を当薬局グループの栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけください。