

風邪とは？！

本来、風邪という病名はなく、風邪とはクシャミ、鼻水、咳、ノドの痛みなどの呼吸器系の急性炎症の総称です。

8割以上が細菌よりも小さなウイルスに感染することで起こります。

「乾燥」は、ウイルスの好きな環境です。そのため、暖房をつけたら、こまめに部屋の換気をして、加湿器などで湿度を60～80%にするのがおすすめです。加湿器がないときは、部屋に濡れタオルをかけるのも効果的です。

また、普段から手洗いやうがいの習慣をつけて、ウイルスや細菌が体内に入らないようにしましょう。

緑茶に含まれるカテキンには殺菌効果もあるので、お茶でうがいするのもよいでしょう。

なんといっても、風邪に負けないための抵抗力（体力）をつけておくのが一番です。栄養のあるものを食べ、十分な睡眠をとるように心がけましょう！



風邪とおくすり

病院では、それぞれの症状に合わせたお薬や、風邪の症状を何でもとるような総合感冒薬が処方されます。**痰がからむときは**、無理矢理出そうとするとのが傷ついてしまうので、薬を飲んで様子を見て下さい。**解熱鎮痛剤**はのどの痛み、頭痛、関節痛のような痛み止めとしてや、熱冷ましとしての作用もあります。ただ、胃に負担をかけることがあるため、空腹時を避けるか、少し多めの水で服用しましょう。胃を保護する薬が出ている時は、一緒に服用して下さい。また**咳止め**、**うがい薬**、**トローチ**、**気管支拡張薬**が処方されることもあります。**総合感冒薬**には眠くなりやすい成分が入っていますので、車の運転などは十分に気を付けて下さい。そのほかに**抗生物質**があります。これは風邪のウイルス自体に効くわけではなく、風邪による炎症で傷ついたところに細菌などが入り、炎症を悪化させるのを防ぐものです。しかし、抗生物質の副作用として下痢になることがあります。これは抗生物質が炎症を起こしている細菌だけでなく、腸内細菌にも作用して腸内のバランスが崩れてしまうことによりです。下痢がひどくなったときは、水分を多めにとり、医師または薬剤師に相談しましょう。

風邪と食事

●**寒気がしたら**…まず温かいものを飲みましょう。緑茶や紅茶、ホットミルク、しょうが湯などがオススメです。蜂蜜を入れるのもよいでしょう。

●**風邪のひき始めに**…胃腸が弱っている場合があるので、消化の良いものを食べましょう。良質のたんぱく質やビタミンが豊富な卵を加えたお粥や、体を温め、せきやたんなどに効くとされるネギやしょうがをトッピングしたうどんもよいでしょう。食欲が無い場合は、イオンウォーターなどで十分水分補給をしましょう。

●**食欲が出てきたら**…鍋料理や色々な野菜を煮込んだポトフなどがオススメです。煮込むことにより消化されやすく、生で食べるより効率よく栄養を摂取できます。良質のたんぱく質が豊富な肉・魚・卵、抵抗や免疫力を高めるビタミンA・Cなどを多く含む野菜などをまとめて煮込んでしまいましょう！！

さまざまなビタミンや栄養を摂取することが早期回復のカギになるのです！！

症状別の食品

発熱	ねぎ・れんこん・玄米
コンコンせき・たん	大根・はちみつ
ゼコゼコせき	みかん・ゆず
発熱・黄緑のたん	大根・唐辛子・柿
寒気・透明のたん	にんにく・生姜・ねぎ

ビタミンのあれこれ



Q. 風邪をひいたらビタミンCを摂りましょうと言われるのはなぜ？

A. **ビタミンC** は体内のコラーゲン生成に不可欠な栄養素で、荒れた粘膜の回復効果もあります。また風邪のひき始めなどにビタミンCを多量に摂取することによって免疫機能が高まり、ウイルスを破壊するのではないかとされています。ビタミンCは水溶性なので、吸収されなかったものは尿と一緒に排出されます。風邪かなと思ったら、サプリメントや果物で、いつもより多めに摂るのがよいでしょう。

★ **ビタミンA** … 鼻や気管などの粘膜を丈夫に保つ働きがあります。

★ **ビタミンE** … ビタミンC同様、肌や粘膜の生成、免疫機能を高める働きがあります。

☆☆☆☆ 10分で簡単レシピ ☆☆☆☆

しょうがとネギで体を温め風邪を予防・回復させる

しょうがとネギのチーズ入り卵スープ

材料(2人分) 水…400cc しょうが…10g 長ネギ…1本
にんじん…20g 粉チーズ…大さじ1 卵…1個
鶏がらスープの素…適量 塩・こしょう…少々

作り方

- ①湯を沸かし、鶏がらスープの素を入れスープを作る。
- ②しょうがはすりおろし、にんじんは繊維切りにしたら、①に入れ5分ほど煮る。
- ③②に小口切りにしたネギを加え1～2分煮たら、塩こしょうで味を整える。
- ④よく溶いた卵に粉チーズを加えてよく混ぜ、鍋に回しかけたら火を止める。

しょうが・ネギの効果で体の中からぽかぽかです！！**ビタミンC**は水溶性なので、調理をすると損失しがちですが、スープなら丸ごと栄養が取れます♪ 色々な野菜を入れてお召し上がり下さい。

