

## 風邪対策のコツ



「風邪は万病の元」といわれるように、風邪ぐらいと軽く見ていると様々な病気につながる可能性があります。ウイルスなどの外敵からからだを守る抵抗力を高めて、「風邪をひきにくい」カラダをつくりましょう。

### バランスのよい食事、中でもたんぱく質とビタミンを多く

風邪やインフルエンザを予防するには、ウイルスなどの外敵からからだを守る抵抗力を高めておくことが有効です。そのためには栄養バランスの摂れた食事をするのが基本ですが、なかでも不足しないように気をつけたいのはカラダのもとになるたんぱく質と抗酸化作用をもつビタミンです。



### たんぱく質の中でも、シスチン・テアニンに注目

たんぱく質はのどや鼻の粘膜をつくるもとになります。そしてたんぱく質からのアミノ酸摂取は抵抗力の強化につながります。たとえば、鶏肉などの肉類や大豆・大豆製品に多く含まれるシスチンというアミノ酸は、体内でグルタチオンという物質の材料となります。グルタチオンは免疫を担う細胞の機能低下を防ぎ、抵抗力アップに役立ちます。

おすすめの食材・・・鶏ささみ、油揚げ、納豆



水炊きのように鶏肉を使った鍋は、たんぱく質とシスチン、それに野菜なども一緒に摂れて手軽ですし、からだも内側から温まりますからおすすめです。シスチン以外にも、緑茶などに含まれるテアニンというアミノ酸もグルタチオンの原料になります。

### ビタミンは特にA・C・E

ビタミンでは、ビタミンA・C・Eが大切です。グルタチオンと同じように免疫細胞の機能低下を防ぎます。ビタミンAにはのどや鼻などの粘膜の保護機能を高める働きもあります。



また、血液循環が悪くなると抵抗力の低下につながりますので、生姜や唐辛子のように血液循環を高める食材も上手にとりいれたいですね。