



## JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

# 風邪を予防するための 食生活のポイント

VOL.

04

ちょっと体調を崩したとき、「風邪を引いたようだ」と感じるがよくありますよね。

風邪は正確には「風邪症候群」と呼ばれ、上気道（鼻や喉）の炎症による一連の症状のことで、自覚症状としては鼻症状（鼻水、鼻づまり）、咽頭症状（咽頭痛）が主となり、さらに発熱、頭痛、全身倦怠感などがあります。さらに気管、気管支、肺などの下気道まで炎症が及ぶと咳や痰が出るようになります。これらの炎症の原因はウイルスによるものがほとんどです。

風邪の予防には、手洗いやうがいなどの衛生面でのケアをはじめ、日々の食生活でバランスのよい食事を摂ること、体を温めることが基本となりますが、今回はそのなかでも押さえておきたいポイントを3つ、ご紹介しましょう。

### 1 ビタミンACE（エース）を摂る

皮膚や粘膜の健康を保つビタミンAと、風邪の原因になるウイルスの感染を防止するビタミンC、ビタミンCの効果を持続させるビタミンEの多い食品を積極的に摂りましょう。さらに、ビタミンA・Eを効果的に摂るなら、油と一緒に摂るのがオススメ。脂溶性ビタミンなので、油が吸収を助けてくれます。

### 2 発酵食品を摂る

腸内環境を整えることで免疫細胞が働きやすくなり、免疫や代謝の機能を良くする効果があります。発酵食品は毎日欠かさず食べるのがポイントです。

### 3 体を芯から温める

体温が上がると血液の流れがよくなり、免疫細胞が活発に働く環境を作る手助けをします。体を温める食材や汁物、鍋物を上手に取り入れて、体の冷えを予防しましょう。

### おすすめの食材



### 身近な発酵食品



### 温める食品・料理



### おすすめの鍋料理

お好みの野菜を入れたり、最後にうどんやご飯を入れて雑炊にしたりと、食べ方はご自由に！

発酵食品をプラス！

ぶりのみそ鍋



疲労回復にもピッタリ！

鶏むね肉団子の  
はりはり鍋



Let's Eat Healthy  
コミュニティサイト  
おすすめヘルシーレシピ  
KEYWORD冬で検索！

References : 一般社団法人 日本呼吸器学会 <https://www.jrs.or.jp/citizen/disease/a/a-01.html> (2024年12月27日)  
厚生労働省 インフルエンザ [https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou\\_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/index.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryuu/kenkou/kekaku-kansenshou/infuenza/index.html) (2024年12月27日)

《免責事項》弊社では、できるだけ正確な情報の提供を心がけておりますが、本ファクトシートで提供した内容に関連して、ご利用される方が不利益等を被る事態が生じたとしても、一切の責任は負いかねますので、ご了承ください。また、ファクトシートの内容は、事前に予告することなく、変更、修正し、または削除することがあります。

Copyright (C) FOOD CONNECTION. All rights reserved. 禁無断転載・複製