



JUNIOR ATHLETE FACT SHEET

2025.

風邪を予防し 免疫力をあげるポイント

11

なんとなく体がだるい、喉がイガイガする——そんなとき、「風邪をひいたかも」と感じることがありますよね。風邪（正式には風邪症候群）は、ライノウイルスやアデノウイルスなどのウイルスによって、鼻や喉などの上気道に炎症が起こる病気です。鼻水や鼻づまり、喉の痛みに加え、発熱や体のだるさ、頭の重さなどを感じることもあります。炎症が気管や肺にまで広がると、咳や痰が出ることもあります。

風邪を防ぐには、手洗いやうがいなどの基本的な衛生対策に加え、毎日の食事でバランスよく栄養をとることが大切です。今回は、冬を元気に過ごすために意識したい3つのポイントをご紹介します。

ポイント1 発酵食品と食物繊維で腸を健康に

体調管理には、腸内環境を整えることが大切。なかでも発酵食品と食物繊維は、腸内環境を整える強力なコンビです。発酵食品は「善玉菌」を増やし、食物繊維はそのエサとなって腸内で働きを助けます。毎日の食事に取り入れることで腸が元気になり、免疫力がアップします。

ポイント2 しっかり食べて体を温める

しっかり食べることで、食事のエネルギーが熱に変わり、体の内側から温まります。冬のような寒い環境では、体が体温を保とうとするため、夏に比べて基礎代謝量（安静時のエネルギー消費量）が高くなるといわれています¹⁾。

ポイント3 体を温める食材や汁物を摂る

体温が上がると血流がよくなり、免疫細胞が元気に働きやすい環境が整います。しょうがやねぎなど体を温める食材を摂るほか、温かい汁物・鍋料理を上手に取り入れて、冷えを防ぎましょう。

おすすめの食材

身近な発酵食品



温める食品・料理



おすすめの料理

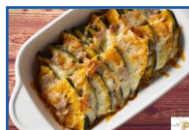
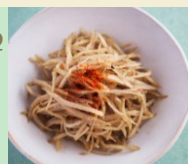
豚肉の塩鍋

お好みの野菜を入れ、最後にうどんやご飯を入れて。食べ方はご自由に！



ごぼうの味噌味きんぴら

発酵食品の味噌と食物繊維たっぷりのごぼうで腸を健康に！



Let's Eat Healthy
コミュニティサイト
おすすめヘルシーレシピ
KEY WORD 風邪予防で検索！

References : 1) Brychta RJ, Chen KY. Cold-induced thermogenesis in humans. Eur J Clin Nutr. 2017;71(3):345-352.

《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