



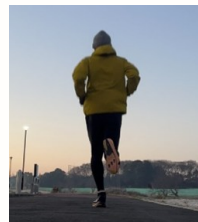
風邪を寄せつけない！ 冬場のコンディション管理術

2025.

11

寒さがグッと感じられるようになった今日この頃、皆さん体調を崩していませんか？この時期は「試合や大会が一段落、オフシーズンに入ったことでトレーニング量が増えている」という人や「夏場よりも汗をかきにくいことでむしろ運動量が増えている」という人もいるかもしれません。また、これからの寒い季節は外気の乾燥に加え、暖房で乾燥した室内で過ごすことが多く、免疫機能が低下しやすくなります。

そこで今回は、寒さに負けずコンディションを維持するための食事のポイントについて考えてみましょう。



Point 1

食事で押さえておきたい3つのポイント

① 十分なエネルギー量を確保する

冬のような寒い環境は、夏と比べて体温を維持するために基礎代謝量(何もしない状態でのエネルギー消費量)が増えると言われています¹⁾。さらに、基礎体力向上のための走り込みやトレーニング量が増える場合にはさらに意識して食事でエネルギーを摂る必要があります。

② 腸を健康に保ち免疫機能を高める食事を意識する

風邪をひかない身体づくりのためには、腸を健康に保つことも重要です。腸内細菌は、私たちが食べたものをエサにしています。食事の内容が偏ると腸内細菌のバランスも偏るため、腸を健康に保つ食べ物を意識して摂るようにしましょう。

腸を健康に保つ食べ物

・腸に良い菌を含む食べ物を摂る

乳酸菌やビフィズス菌を含むヨーグルト、納豆菌を含む納豆、味噌やぬか漬け、キムチ、チーズなどの発酵食品

・腸内細菌のエサとなる食べ物を摂る

難消化性オリゴ糖 バナナ・はちみつ・玉ねぎ
アスパラガス
水溶性食物繊維 豆類・果物・きのこ・海藻・芋
精製されていない穀物

③ 水分をしっかり摂る

冬場は汗をかく、喉が渇くといった実感が少ないため、気がつかないうちに水分が不足し、体の中も渇きやすくなります。免疫機能を維持するためには、外気に触れる口や鼻、目の粘膜のうるおいを保つことが大切です。水やスポーツ飲料、スープなど、水分をしっかり摂ることも忘れないようにしたいですね。

Point 2

おすすめの

コンディションアップメニュー

寒い季節の定番の鍋やスープも立派な料理！
食材の組み合わせで楽しみ方も無限大です。



キムチ×豆腐
豚と豆腐のスンドゥブ風



酒粕×きのこ
豚肉と根菜のかす汁

ワンポイント！

発酵食品 × 水溶性食物繊維を使ったあったか鍋とスープ。

豆腐や豚肉などでたんぱく質もしっかり摂れ、体の芯から温まる、寒くなるこれからの時期におすすめの料理です。



Let's Eat Healthyコミュニティサイト
おすすめヘルシーレシピ
CATEGORY風邪予防で検索！
<https://members.food-connection.jp/tag/kazeyobou/>

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二様に関連して、ご利用される方が不利益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、事前に告知することなく、変更、修正し、また削除することがあります。