

～ 水しぶき知っとく情報 ～



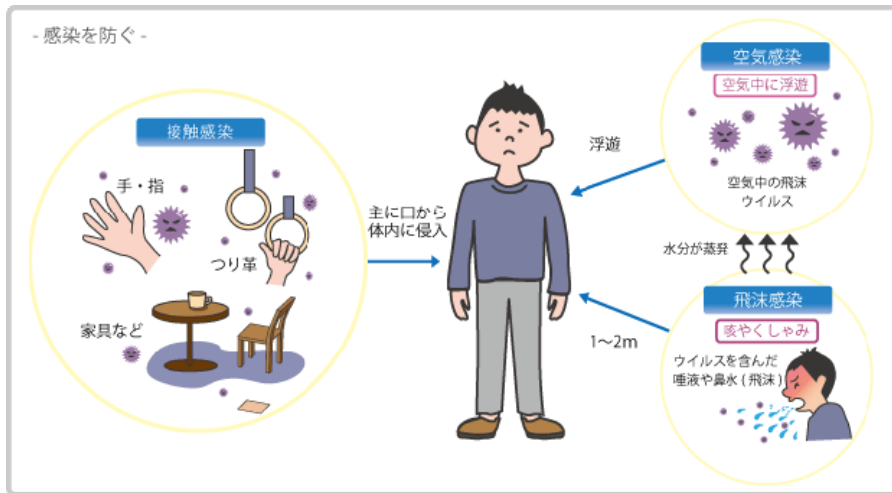
かつぱの知恵袋

『風邪をひかないために』

◆風邪をひかない生活習慣！

気温が下がり、空気が乾燥してくると、くしゃみや鼻水、咳などの風邪の症状がでる人が増え始めます。風邪の多くはウイルス感染や細菌感染によって人から人へとうつります。風邪をひきおこすウイルスは200種類以上もあり、感染するウイルスの種類や型が異なるたびに風邪をひくことも少なくありません。風邪予防にはウイルスにさらされないこと、**ウイルスに負けない抵抗力をつける**ことが大切です。

◆ウイルスはこうして感染する



感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「**接触感染**」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子(飛沫)が飛び散り、それを吸い込むことによる「**飛沫感染**」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空气中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「**空気感染**」があります。こうしたことから、風邪の予防には「**こまめに手洗いをする**」「**マスクを着用する**」「**症状の出ている人に近づかない**」ことが基本です。

◆風邪に負けない身体づくりのために

- ・**しっかり睡眠をとる**…睡眠は体力や身体の機能回復に欠かせません。
- ・**十分に栄養をとり、適度に運動する**…免疫力を高めるためには十分な栄養が必要です。風邪予防には、**免疫物質のもととなる「たんぱく質」**、**免疫力を高める「ビタミンC」**、粘膜を丈夫にして**ウイルスの侵入を防ぐ「ビタミンA」**を積極的に摂りましょう。また、**適度な運動**は風邪に負けない体力づくりや、免疫力の向上に役立ちます。
- ・**なるべく厚着をしない**…厚着は気温の変化に身体が順応する力を弱めて、抵抗力の低下につながります。暑すぎず冷えすぎない格好がよいでしょう。

◆風邪予防の食事

■緑黄色野菜で取れるビタミンAで抵抗力アップ！

ビタミンAは体内の**免疫細胞の働きを活性化**させてくれる栄養素です。主に緑黄色野菜に多く含まれるので、風邪の時には色の濃い野菜を意識的に食べましょう。また**ビタミンA**は体内で生成することができないため、**不足すると抵抗力が弱まり**、風邪を引きやすくなります。普段から風邪予防のためにも意識して食べておくことが大切です。

■体を温める食べ物「しょうが」「ねぎ」

しょうがやねぎは体を**体内から温め**、**免疫力を高めて**くれます。特にしょうがはおかゆ・スープ・紅茶等、様々な食物・飲み物に入れることができますから、風邪の時には必ず買っておきたい食品です。特に乾燥させたしょうがは体温を保持する効果が高いとされています。

ビタミンAが多い野菜



うがい



手洗い



ビタミンA
ビタミンC

