

風邪を予防しよう！！

風邪を予防する食生活

「なんだか風邪をひきやすい・・・」「よく風邪をうつされてしまう・・・」そんな悩みを抱えている人はいませんか？
今回はそんなお悩みを抱えている方のために、すこやかな身体を目指すうえでおすすめの食べ物をご紹介します。

<風邪に効果的な栄養素>

- ・たんぱく質
- ・ビタミンC
- ・ビタミンAまたはβ-カロテン
(β-カロテンは体内でビタミンAに変換されて、ビタミンAの働きをします。)



<風邪に効果的な食べ物>

①肉

たんぱく質を豊富に含む肉類。特に牛もも肉や若鶏ささみ、豚ロースなどです。



②いわし

青魚と呼ばれる魚の代表格でもあるいわし。たんぱく質が豊富でありおすすめです。



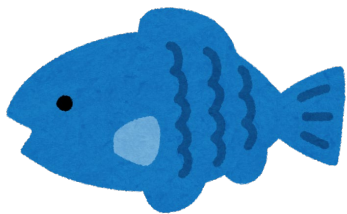
③ピーマン・パプリカ(赤ピーマン・黄ピーマン)

ピーマンやパプリカにはビタミンA、β-カロテンが豊富に含まれています。また、パプリカにはビタミンCも多く含まれています。



④モロヘイヤ

「王様の野菜」と呼ばれる栄養価の高いモロヘイヤ。β-カロテンが含まれています。



栄養について

栄養とは

生命現象の営みとされており、地球上に住む生物が必ず行う行為であるということ。植物や動物、全ての生物は生きるために必要な物質を体の中に取り込んで(食べるということ)、取り込んだ物質を排出している。地球上の生物はこのような営みの繰り返しによって生命を維持している。

※栄養は 食べる→→利用する→排出 の一連の流れのこと

< 栄養の2つの役割 >

・体、精神の調子を整える役割

栄養バランスの良い食生活をする事で、体や精神の調子を整えることができる。



・病気を予防して健康を向上させる役割

栄養バランスの良い食事を続けることで、病気になるリスクを減らすことができる。

栄養素とは

生命活動を営むためのものだけではなく、味覚など、楽しむための要素も含んでいる。

※栄養素は 体に入る「物質」の総称

< 栄養素の種類 >

栄養素というのは大きく分けると次の5つに分けられる。

・糖質 ・たんぱく質 ・脂質 ・ビタミン ・ミネラル



2-K 三嶋 海斗