



## 風邪に負けない

朝晩寒くなり、早くも風邪にかかったという方もいるのではないのでしょうか？今年の冬は新型コロナウイルスのインフルエンザが大流行になると嫌なニュースも聞きます。この時期、風邪に負けない体づくりと予防に心がけましょう。風邪の予防の1番は「うがい・手洗い」です。次に「睡眠・栄養・保温」などがあります。スポーツ選手の場合は、汗をかいた後に体が冷えたり、持久系のトレーニングで体力が消耗したりと、コンディションの調整が難しくなります。このような時は睡眠も十分にとり、栄養バランスのとれた食事を摂るようにしましょう。

「風邪かな」と思ったら温かい食事を摂り、無理をせずに早めに就寝しましょう。また、冬場のトレーニングでおろそかになるのが水分補給です。発汗量に関係なく運動前後や運動中にも補給を忘れずに。

### 風邪の予防にビタミンC・Aを積極的に

#### ビタミンCを多く含む食品

(ブロッコリー・赤ピーマン・さつまいも・じゃがいも・キウイ・オレンジ・いちご・レモンなど)

#### 効率よく食べるポイント

ビタミンCは壊れやすいので新鮮なものを食べる。生野菜よりゆで野菜にすると、量がたくさん摂れてビタミンの摂取量が多くなる。イモ類のビタミンCは壊れにくいので利用する。例えばみそ汁の具・オムレツの中身にじゃがいもを入れる。

料理を食べる直前にレモンをしぼると手軽に摂れます。

#### ビタミンAを多く含む食品

(人参・小松菜・かぼちゃ・うなぎ・レバーなど)

#### 効率よく食べるポイント

ビタミンAは「レチノール」と「カロテン」に分けられる。レチノールは動物性食品(うなぎ・レバーなど)に含まれ、摂りすぎると頭痛・吐き気などの副作用が出る。カロテン(体内でビタミンAに変わる物質)は植物性食品(人参など)に含まれ、過剰症の心配がないのでたっぷり食べる。ビタミンAは脂溶性ビタミンのため、油といっしょに料理する。または、油を使った料理といっしょに食べると吸収が良い。

### 風邪をひいたときは…………

食物繊維や脂質のとりすぎには注意。

体調に合わせて食事を摂取。

食欲が低下した時 ⇨ おじややうどんなどがおすすめ。

のどが痛い時 ⇨ ゼリー・プリン・スープなどがおすすめ。

発汗時 ⇨ 水分補給が1番でスポーツドリンクなどを利用し、その後はあたたかいものを。

## 日頃の食生活にも気をつけよう。

朝食をしっかり食べよう。

昼食にお弁当に2品（乳製品・果物など）程度プラス。

夕食には野菜がたっぷり摂れる鍋料理がおすすめ。

## 間食をとってエネルギーを補給しよう

