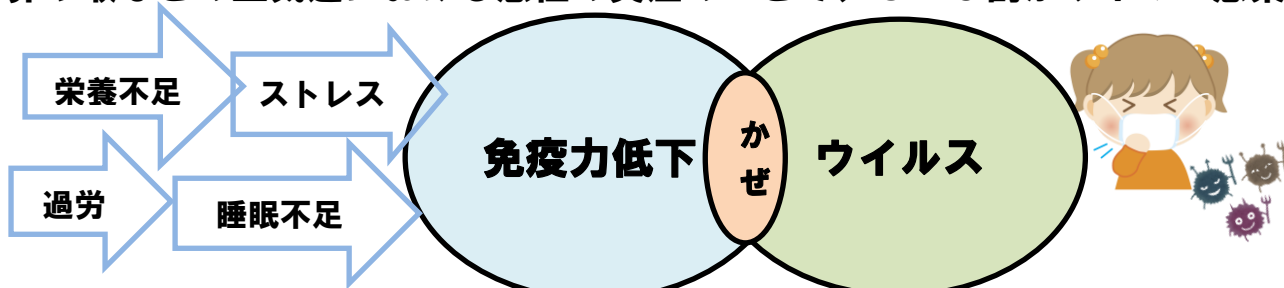




◎風邪◎

<風邪とは・・・？原因は・・・？>

鼻や喉などの上気道における急性の炎症のことで、8～9割がウイルス感染。



<免疫力を上げる食事>

腸内環境を良好にし、免疫力低下を防止

ヨーグルト、味噌などの発酵食品・食物繊維などは腸内細菌のバランスを整えます。



たんぱく質で基礎体力をつけ免疫力を高める

基礎体力の基になる肉・魚・大豆・卵・牛乳などの良質のたんぱく質を摂る。



免疫力UP や粘膜保護を助けるビタミンを

ビタミンC(野菜や果物等)には免疫力UP作用。ビタミンA(レバーや緑黄色野菜等)には喉や鼻の粘膜の保護作用。ビタミンE(ナッツ類・食物油等)には抗酸化作用や血流をよくする効果があります。これらの栄養素は一緒にとると効果を発揮しやすくなります。



栄養バランスの良い食事を

たんぱく質・ビタミン・ミネラルなどを十分に摂りバランスの良い食事を行うことが大切。



<免疫力UP にオススメ簡単メニュー>

フルーツヨーグルト (1人前 エネルギー 120kcal・たんぱく質 4g)

材料：旬の果物(梨・りんご・みかん各40g)、ヨーグルト100g、好みでオリゴ糖を調節)
果物を食べやすい大きさに切る。ヨーグルトに果物を加える。お好みでオリゴ糖を混ぜる。

オリゴ糖は腸内環境を整える助けを行う

お食事のこと、お薬のこと何でもご相談ください。薬剤師・管理栄養士・登録販売員が

ご相談をお伺い致します。

