

近大農学部 医務室だより

～栄養まめ知識 寒さに負けない体を作ろう編～ 12月号



空気が冷え込む時期になってきましたね。12月は寒さが本格化して体調を崩しやすい月です。そこで、今回は寒さに負けない体作りについてお話しします。

体を温めて寒さに負けない体を作ろう!!

体温が下がると免疫力が低下し、感染症にかかりやすくなります。そのため寒さが厳しい今の季節では体を温め、免疫力を上げることが重要です。

免疫力を高める栄養素を摂取しよう

ウイルスへの抵抗性を高める「ビタミンC」、粘膜の働きを高める「ビタミンA」、免疫細胞の材料である「タンパク質」などの栄養素を積極的に摂取しましょう。ビタミンCはキャベツ・小松菜・みかん、ビタミンAはレバー・牛乳・ウナギ、タンパク質は肉・魚・卵などに多く含まれています。



首・手首・足首を温めよう

首・手首・足首の体表近くには、大きな血管が通っています。そのため、3つの「首」を温めることで血液が温められ、体温が上がります。外に出る時は、マフラーや手袋、長めの靴下を着用し温めるよう心がけましょう。



運動をしよう

寒いと体温を上げるためにエネルギーを消費するので、冬は基礎代謝が上がります。つまり冬は同じ運動量でも夏に比べて効果的な運動が出来る季節です。ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動がオススメです。



コラム

インフルエンザを予防するためには？



この季節に流行する「インフルエンザ」を予防する上で大切な事をお話します。

①外出時のマスクの着用や外出後の手洗い

感染経路を断つためには、飛沫感染・接触感染を防ぐことが大切です。そのためには、**外出時の不織布製マスクの着用**や**こまめな手洗い**を心がけましょう。



②室内の適度な加湿と十分な換気

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザに感染しやすくなります。特に乾燥しやすい室内では加湿器を使って**適切な湿度(50～60%)を保つ**ことも効果的です。また室内では**こまめに換気**をすることも重要です。



③十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

免疫力が弱っていると感染しやすくなります。体の抵抗力を高めるために、**十分な休養とバランスのとれた栄養摂取**を日ごろから心がけましょう。



④インフルエンザワクチン接種

インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化予防に有効と報告されております。



参考：厚生労働省 ホームページ