

2. 風邪を予防しよう

インフルエンザには予防接種がありますが、普通感冒の予防には、以下に述べた環境・生活・栄養が基本になります。また予防接種に不安をお持ちの方も、是非予防にお役立て下さい。

■環境

冬のウイルスは空気が乾燥したところや寒いところで繁殖しやすい性質を持っています。空気が乾燥していると、ウイルスが増えやすいだけでなく、のどや鼻の粘膜が保湿性を失い、よりウイルスに感染しやすい状況を作ってしまうのです。冬は空気が冷たく乾燥していますよね。これが風邪を流行らせる原因となっているのです。

人ゴミに出ない

人の集まる場所では、ウイルスに感染する確率が高くなります。インフルエンザが流行している時は、特に、体調の優れない方や睡眠不足の方、高齢者や子供は外出を控えるようにするのが良いでしょう。

うがいは効果あるの？

ウイルスは、色んなものに触れたり、呼吸することで体内に侵入してきます。増殖を防ぐために、うがいや手洗いで洗い流すようにしましょう。緑茶や紅茶のカテキンは、インフルエンザウイルスの増殖を防ぐ作用があるので、これらでうがいをすると効果はアップ。ただし、喉に行き渡るよう念入りにすることが大切です。またお茶をゆっくり飲み下すことで、洗い流すことが出来ますし、喉に水分を与えることで、ウイルスが増殖しにくい環境を作ることにもなります。

部屋は暖かく湿度は60%

冬の風邪のウイルスは、乾燥した場所が大好き。そんなウイルスが嫌う条件を作るためには、部屋を暖かくして、加湿器などを利用して湿度を60%程度に保つように心がけ、時々換気をすることで、室内にウイルスを溜めないようにしましょう。また、温かい飲み物などをとって、水分不足にならないようにしましょう。

マスクする？しない？

マスクはインフルエンザウイルスの体内侵入や、のどの乾燥を防ぎますが、マスクをすることで一度体内に侵入してしまったウイルスは外に追い出すことが難しくなります。でも、ウイルスを人に感染させない・人から感染させられないための対策には良いでしょう。マスクを水で濡らし、搾ってからつけると喉の乾燥を防ぐのに効果的です。

■ 生活

規則正しい生活

規則正しい生活を送ることは健康の第一条件。三食きっちり食べて、運動、睡眠に気を配って一日の生活にリズムをつけ、**ウイルスへの抵抗力を養いましょう。**

しっかり休養

睡眠時間をきっちりとらないと、その日の疲れが抜けきらず、疲労やストレスが溜まり易くなり、ウイルスに対する抵抗力を低下させてしまいます。**睡眠時間を充分とって、その日の疲れはその日のうちに取るようにしましょう。**スポーツや読書、入浴など、自分にあった休養のとりかたで体をリラックスさせてあげましょう。

タバコは控える

喫煙者はビタミンCが不足しがちで、インフルエンザにかかりやすい傾向があるといわれているので、**タバコは控える**方が良いでしょう。

■ 栄養

うるうる予防(鼻や喉の粘膜を保護)

ビタミンC & ビタミンA

鼻や口から進入してきたウイルスは、鼻や喉の粘膜にくっつきます。粘膜がきちんと機能している場合、これらのウイルスを粘液にのせて体の外に追い出すことができるのです。このウイルスが粘膜の上で増え続けると、風邪になってしまいます。**ビタミンC・ビタミンAは、粘膜を保護したり、正常に機能させる作用を持っています。**



* [おすすめレシピ／鶏レバーの炒め物](#)>>

ぽかぽか予防(体の機能を正常化)

カプサイシン & アリシン

血の巡りを良くすることで、体の機能が正常に働き、体も温まります。ショウガやトウガラシに含まれる**カプサイシン**、ニンニク・ネギ・タマネギに含まれる**アリシン**が効果的といえるでしょう。体も温まり、新陳代謝を促進させ、また殺菌力もあります。



* [おすすめレシピ／チンゲンサイの辛みそ炒め](#)>>

もりもり予防(体力をつける)

たんぱく質

たんぱく質をしっかりとって**体力を保持**しましょう。体が弱っているとウイルスに感染しやすくなります。**卵・肉・魚・大豆製品**などを食べて健康的な体を作り、ウイルスが体の中で増えるのを防ぎましょう。



* [おすすめレシピ／焼き豆腐と小松菜の炒め物](#)>>