

今年の夏は酷暑と残暑が続き、体調を崩された方も多いのではないでしょうか？秋が短く、一気に寒さが襲ってきた感じもしますね。風邪やインフルエンザが流行する前に冬の風邪予防対策を知って、今年こそ元気に冬を乗り切りましょう。

【体力の基本は免疫力】

風邪は各種のウイルス感染によって起こり、インフルエンザはインフルエンザウイルスという特定のウイルス感染によってかかるものなので、症状は異なります。

しかしどちらもウイルス感染からくるのは同じ。ウイルスの侵入を防ぐには、体を健康な状態に保つことが肝心です。そして健康を保つのに欠かせないのが、私たちの体に備わった免疫機能です。

免疫機能が正常に働いていると、ウイルスを異物として外に排出しますが、弱っているときは機能が低下して感染してしまいます。うがいやマスクなど通常の予防に加え、免疫力を高める生活を心がけることが大切です。そのためにはまず、ストレスや疲れをためずにリラックスできる環境を整えること。睡眠を十分に取って疲れを残さないようにしましょう。

また、熱めのお風呂でからだを温めたり、適度に運動をして代謝を整えることも有効。体温が一度上がると免疫力は6倍アップするといわれています。そしてバランスの取れた食事を心がけましょう。

特に、納豆やキムチ等の発酵食品とカルシウム、ビタミンA、ビタミンCを努めて摂取するように。生姜やネギなど、体を温める効果がある食材も積極的に摂りいれるとよいですね。

【基本事項をもう一度確認】

免疫力を上げることと併せて、風邪予防に効果的なのはやはり基本的な生活習慣です。次の5つを実践すれば多くの感染は防ぐことができます。

①手洗い・うがい

外から帰ったら毎回手洗い・うがいをする習慣をつけましょう。手洗いは石けんで爪の中までしっかり洗いましょう。

②加湿器を使う

のどの乾燥を防ぎ、口からのウイルスの侵入を防ぎましょう。乾燥を防ぐために水分をこまめに摂ったり、キャンディをなめるのも効果的です。

③マスク

風邪を引いていなくても、人混みに行くときはマスクを。ガーゼタイプより不織布の立体型のものがより効果的です。

④足を冷やさない

体を温め免疫力低下を防ぐために、靴の中に中敷を敷くなどして、外出時も足を冷やさないように工夫をしましょう。夜寝る前に足裏からひざにかけてマッサージを行い、血行を促すのも効果的です。

⑤紅茶でうがい

紅茶はインフルエンザウイルスの感染を抑制する作用があるといわれています。寝る前に一度うがいをする、乾燥対策と殺菌に効果的です。

うがい・手洗いで
風邪予防!



●簡単レシピ

《さつまいも＆かぼちゃの蒸しパン》



材料(4人分)

さつまいも 40g	●生地
かぼちゃ 40g	薄力粉 200g
ざらめ砂糖 適宜	ベーキングパウダー 小さじ2
	牛乳 1カップ

- ①薄力粉とベーキングパウダーは別々にふるってから混ぜ合わせておく。
- ②さつまいもとかぼちゃは0.5cm角に切る。
- ③生地を作る。ボウルに①と牛乳を入れる。牛乳は3回くらいに分けて入れ、さっくり混ぜ合わせる。
- ④蒸し器に火を入れ蒸せる状態にしておく。
- ⑤カップ8個に③の生地を入れ、②のさつまいもとかぼちゃをのせ蒸し器に入れ、10～15分くらい蒸す。
- ⑥蒸しあがったら、熱いうちに好みの量のざらめ砂糖をかける。



TOYAスマイル倶楽部事務局
今治市玉川町中村甲677-7
有限会社十弥工務店内
TEL (0898)36-8182
FAX (0898)36-8183
E-mail : toya-info@toya.co.jp