



# 風邪かな？

# と思ったら・・・

## 安 静

十分な睡眠と休養を  
とりましょう。

## 保 温

免疫の働きをサポート  
するために  
体を温めましょう。

## 保 湿

適度な湿度を保ち、  
のどや鼻の乾燥を  
防ぎましょう。

## 栄 養

体力の回復や免疫力アップ  
のために栄養を摂りましょう。  
こまめな水分補給も大切です。



# 風邪予防のために摂りたい栄養素



風邪予防の基本は栄養バランスの取れた食事です。

## たんぱく質

ウイルスと戦う免疫細胞の材料になる

肉・魚・卵・大豆製品など



## ビタミンA

油と一緒に摂ると吸収率UP!!

喉・鼻・消化管の粘膜を保護する

緑黄色野菜・レバーなど



## ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高める

果物・野菜など



## ビタミンE

血行を良くする

ナッツ類・食物油など



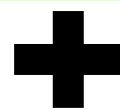
# 風邪と戦うために摂りたい栄養素等



たんぱく質

ビタミンA

ビタミンC



炭水化物

体のエネルギー源

ご飯・パン  
麺類・芋類など



ビタミンB<sub>1</sub>

糖質をエネルギーに変える

豚肉・豆類など



水分

発汗、鼻水、  
下痢、嘔吐などで  
水分が体外へ  
脱水予防に



# 風邪の症状別に摂りたい食事



- ・鼻水
- ・鼻づまり



温かいスープ等、  
体を温めるものを

【例】



※生姜やネギを加えると  
より効果的！

- ・喉の痛み
- ・咳



のどごしの良い  
ものを

【例】



- ・発熱
- ・寒気



エネルギー源  
となるものを  
水分補給も忘れずに

【例】



- ・吐き気



初期

食事を避け  
水分補給を



症状が落ち着いたら

おかゆやスープ



回復が進んだら

シチューなど



脂肪が多い食品

避けたほうがいいもの