毎日の食事と生活で風邪予防

朝晩の冷え込みが強まり、気温差などで体調を崩しやすい季節になりました。
免疫力を保つことが、風邪や感染症予防のポイントです。

免疫力を高めるためのポイント

・３食バランスの良い食事を摂る
　主食、主菜、副菜の揃った食事を心がけましょう

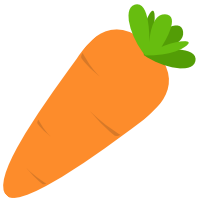
・毎日しっかりと睡眠を確保し休息を取る

・無理なく毎日適度な運動を

▶ 食事・睡眠・運動を整えることで免疫力をアップ！

免疫力アップに役立つ栄養素

ビタミンA



皮膚や粘膜の機能を向上させ、ウイルスの侵入を防ぐ働きを強める。

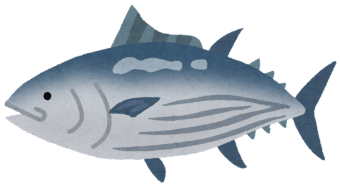
ビタミンE

抗酸化作用で免疫力低下を防ぐ。血行を促進し、皮膚の抵抗力を強化。

ビタミンC

免疫細胞などの働きを活発にし、ウイルスへの抵抗力を高める。

ビタミンB6

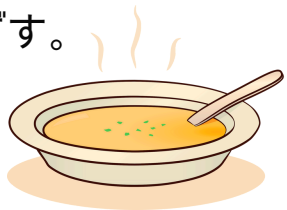


たんぱく質の利用を促進し、免疫機能を維持する。

体を温める食事で風邪予防

温かい食事で体の中からポカポカに！
しょうが、ねぎ、にんにくなど
「体を温める食材」を取り入れることも
おすすめです。

汁物には食塩が
多く含まれています。
スープや鍋を食べたくなる寒い季節
には特に食塩の摂りすぎに
注意しましょう！



出典：大塚製薬「免疫navi　五大栄養素と免疫力」
https://www.otsuka.co.jp/men-eki/food/five-major-nutrients.html
日本人の食事摂取基準（2025年版）

新横浜リハビリテーション病院　栄養科