

# 健康レシピ【インフルエンザ予防】～食べて対策編

## インフルエンザ対策をしていますか？

例年、1月下旬から2月にかけて流行し、猛威を振るうインフルエンザ。絶対にかからない方法はありませんが、対策次第で感染予防・発症予防ができます。今回は食からの対策を中心に考えてみましょう。

## インフルエンザ対策のあれこれ

身の回りのインフルエンザウイルスをゼロにすることはできません。また、身体の中にウイルスが侵入しても、そのウイルスが増殖しなければ、高熱などのインフルエンザの症状は出ません。インフルエンザの感染対策には、身体にウイルスが入らないようにする侵入予防と、体内に侵入したウイルスを増やさないようにする発症予防があります。

## 感染予防・発症予防のあれこれ

感染予防でできることはそんなに多くありません。人込みは避ける、手洗いがいをするくらいです。一方で発症予防はいろいろな対策があります。

第一は、予防接種。体の中で侵入したウイルスをやっつける因子(抗体)を作ります。ただし、インフルエンザウイルスは色々な型があるので、予防接種で想定したウイルスと違う場合もあるので、完ぺきではありません。

身体がウイルスや細菌と戦う力を免疫力といいます。睡眠不足・過労・ストレスは免疫力を落としますので、休養はとて大事です。また、免疫力は、冷えると低下するので、保温も欠かせません。また、腸内細菌が免疫力を高めるといふ研究結果が増えていきます。免疫を担当する免疫細胞は、腸に多く存在しているからです。

## 食で免疫力アップするためには

インフルエンザとたたかう免疫力を高める食のポイントは次の3つです。

- ・ 身体をあたためる
  - ・ 抗酸化物質をとる
  - ・ 腸内細菌を増やす
- 身体を暖めるためには、暖かいものを食べる、体温の上がる食品をとることがあげられます。しょうが・ニンニクなどの香辛料やたんぱく質がお勧めです。唐辛子も体温を上げますが、胃腸に対する刺激が強いのので注意すること、持続時間が短いのでその後の保温が大切です。身体の老化を進める活性酸素は、免疫細胞を攻撃して免疫力を弱めます。ですから、活性酸素を解消する「抗酸化物質」が重要になります。抗酸化物質には野菜の色素やビタミンC・Dなどがあります。腸内細菌は、身体の助けをしてくれる善玉菌と、体に害のある物質を作る悪玉菌がいます。善玉菌を増やすには、発酵食品をとる、餌となる食物繊維をとることがお勧めです。納豆やヨーグルトなどの発酵食品、食物繊維の豊富な野菜(抗酸化物質も多い)や果物を意識して取りたいものです。お勧め食品が一度に摂れ、身体もあたたまるスープを紹介します。

## インフルエンザ予防にお勧め～具だくさんスープ (小 → 小さじ)

	にらともやしの豆乳みそ汁	わかめのスープ	トマトスープ
2人分の	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にら 40g</li> <li>・もやし 100g</li> <li>・だし汁 160ml</li> <li>・豆乳 140ml</li> <li>・みそ大匙 1弱</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カットわかめ小 2(2g)</li> <li>・しめじ 1/3 パック強 (60g)</li> <li>・スープの素小 1/2</li> <li>・ごま油小 1/2</li> <li>・しょうゆ小 1/4</li> <li>・しょうが 1かけ</li> <li>・万能ねぎ 4~5本</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・キャベツ、玉ねぎ 各 20g</li> <li>・ホールコーン 40g</li> <li>・コンソメ 1/2 個</li> <li>・トマトジュース 1缶(190g)</li> <li>・スライスチーズ 1枚</li> </ul>
作り方	だし汁で野菜をさっと煮て、みそを加えた後、仕上げに豆乳を入れる。	鍋に水 2カップ・スープの素・酒を入れて煮たてしめじを入れる。わかめ・ねぎを入れ、仕上げにしょうが・ごま油を入れる	鍋に水 1カップ弱、野菜を入れ、煮立ったらコンソメを加える。トマトジュースを入れ味を調えチーズをちぎって加える。
おすすめポイント	みそ汁のだしの半分弱を豆乳や味噌汁に変えることで、タンパク質プラス。	わかめやきのこには抗酸化物質や食物繊維が豊富。片栗粉でスープにとろみをつけると、冷めにくい。	チーズは器に入れてから。タンパク質とコクを追加。トマトジュースは無塩を使う。