

# 11月号

(株)トモ健康倶楽部

**STEP**

健康サポート

紅葉も深まり、寒い季節となってきました。毎年この時期からインフルエンザが流行しはじめます。インフルエンザは急激に発症し、高熱や全身の筋肉痛・関節痛など辛い症状が現れます。インフルエンザにならないよう、しっかり予防しましょう。

## みんなで防ごうインフルエンザ！

### 1 正しい手洗いとうがい

インフルエンザウィルスが付いているところに触れることにより、自分の手にもウィルスが付着し、その手で口や鼻を触って感染します。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前などこまめに石鹸で手を洗いましょう。

※主な感染場所・・・電車やバスのつり革、ドアノブ、スイッチなど

### 3 普段からの健康管理

インフルエンザは、免疫力が弱くなっていると、感染しやすくなり、さらに症状が重くなってしまう恐れがあります。普段から、しっかり睡眠をとりバランスの良い食事を心がけましょう。

### 4 人混みを避ける

インフルエンザが流行してきたら、できるだけ人混みや繁華街への外出を控えましょう

### 5 予防接種を受ける

予防接種は、インフルエンザを発症する可能性を減らし、もし発症しても重い症状になることを防ぐ効果があります。

### 2 適度な湿度を保つ

空気が乾燥すると、喉の粘膜の防御力が下がります。乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って、適度な湿度(50～60%)を保つと良いでしょう。

「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、秋には魚やいも類、種実類などいろいろな食べ物が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いのです。秋の実りをバランスよく生かした食事で、インフルエンザに負けない体づくりをしましょう。

## 風邪・インフルエンザ予防のためにしっかり摂りたい栄養素！

**ビタミンC** ... 風邪に対する抵抗力を高める。  
果物・野菜類・イモ類など

**旬** りんご・キウイフルーツ・柿・ブロッコリー・さつまいも



**ビタミンA** ... 鼻やのどの粘膜を保護する。  
緑色野菜・うなぎ・チーズ・卵など

**旬** かぼちゃ・春菊・ほうれん草



**ビタミンB群** ... 疲労回復。  
豚肉・魚介類・種実類など

**旬** サバ・さんま・秋鮭・栗・落花生



**たんぱく質** ... 基礎体力をつけ抵抗力を高める。  
魚介類・肉類・卵・大豆製品など

**旬** サバ・さんま・秋鮭



栄養バランスの取れた食事を3食きちんと摂り、食生活をととえましょう。