

食養生 かぜ・インフルエンザ

「かぜ」はたいがいウイルスによるものですが 200 種類ほどあるといわれています。「かぜ」というのは、上気道が炎症を起こすことで発症する、くしゃみ、鼻水、鼻づまり、咳、発熱、頭痛、寒気などの様々な症状を指しています。

インフルエンザは、A型やB型など特定のウイルスによる感染症です。インフルエンザは体内に入ると血管をと通って全身にまわり、高熱が出ます。腸に入って増殖すると、下痢などの消化器症状を起こすこともあります。

かぜもインフルエンザの予防には、鼻やのどの粘膜を良好にしておくこと、体の免疫力を強化しておくことが大事です。

ウイルスが鼻やのどの粘膜についても、発症する人とならない人がいるのは、免疫力の違いです。免疫力が強ければ、ウイルスがついても排除し、増殖を抑えることができます。そのためには、良質のたんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよくとることが大事です。

鼻や粘膜から分泌される粘液にはリゾチームやラクトフィリンが含まれているため、ウイルスなどを排除し、増殖を抑制することができます。リゾチームはタンパク分解酵素で卵白に含まれ、ラクトフィリンはタンパク質の一種で、牛乳やヨーグルトに含まれています。

しょうがやまいたけもおすすめです。しょうがには、抗酸化作用でかぜやインフルエンザを予防するショウガオールや、体を温めるジンゲロールが含まれています。

まいたけには、NK(ナチュラルキラー)細胞を活性化し、免疫力を高めるグルカンが豊富で、かぜやインフルエンザを予防します。

冷えや寒気が原因で、寒くてぞくぞくするようなかぜには、体を温めて発汗させる作用のある食材であるしょうがやねぎ、みょうが、しそなどを摂ります。こしょう、山椒、シナモン、八角などの香辛料も体を温め発汗作用があります。

せきの時には、杏仁、ごぼう、ぎんなん、ゆり根、梨などの肺を潤し、咳を止める作用のある食材をとります。また、だいこんには、痰を出やすくし、炎症を抑える効果があります。

予防には、帰宅直後にうがいや手洗いを行うことで、ウイルスを体内に入れないようにします。人ごみでは口呼吸ではなく、鼻呼吸を心がけることも大事です。



【かぜ・インフルエンザによい主な食材】

しょうが、ねぎ、だいこん、にょうが、しそ、まいたけ、こしょう、香菜、山椒、シナモン、八角、牛乳、ヨーグルト、くず粉、かりんなど。

【せきによい主な食材】

杏仁、ごぼう、ぎんなん、ゆり根、梨、だいこん、れんこん、きんかん、ごま、きくらげ、蜂蜜など。

