



トミーの健康通信

2016年12月1日 発行 永富調剤薬局

テーマ: 風邪の季節を乗り切る

60号



のど飴って何で効くの？



のどの痛みが気になるときに、のど飴をなめる人も多いのではないのでしょうか？
のど飴で風邪やのどの痛みが完全になくなるわけではありません。
のど飴の効果と注意する点を知っておきましょう。

①有効成分の効果

のど飴の種類にもよりますが、ハーブや果実などの成分は、のどの炎症をやわらげたり
治癒したりする
作用があります。

注意!

※飴の種類によってカロリーも様々。ノンシュガーと記載があっても「カロリーゼロ」ではありません。
のどがイガイガするからと言って何個もなめることのないようにしましょう。糖尿病の方で、冬場の血糖値上昇の原因がのど飴の事もあります。たかが飴ひと粒と思わず、成分をチェックするようにしましょう。

②砂糖・水飴の効果

飴の主原料である砂糖から糖質を摂取することでカロリーを補給できます。水あめはのどの粘膜の表面に薄い膜を張り、保湿効果があります。

③なめることによる効果

飴の甘さによる唾液の分泌と、口の中に食べ物がある事で唾液の分泌促進を行います。唾液が口の中を潤すことにより、口を乾燥させずに、外部からの刺激からのどを守る役割があります。

■うがい・手洗いを徹底する

せきやくしゃみをしている人の近くにいるだけでなく、かかった人の鼻水や唾液がついた手が周囲の物に触れ、物を介して自分の鼻や口の粘膜に触れるとうつります。飛沫は小さくて目には見えないので、公共交通機関のつり革や手すり、自動販売機のボタン、エレベーターのボタン、エスカレーターの手すり、手動のドアの取手などにも付着している可能性もあります。帰宅時のいねいなうがいや、石けんを使っての手洗いが効果的です。



手洗い

うがい

■マスクの着用

人ごみに行くときや、風邪がはやっている時期は極力マスクを着用しましょう。使い捨てマスクで、毎日取り替えて使うようにしましょう。マスクの予防効果を高めるためには、隙間のないように着用することです。特に鼻の形にぴったり添わせる事と、あごのあたりまですっぽりと覆うように意識してみてください。咳やくしゃみの症状がある方は、積極的にマスクを着用して他の人に風邪が移らないようにしましょう。



マスクの着用

■十分な水分と、たんぱく質やビタミンC、B群、Aの豊富な栄養をしっかりと取りましょう

偏食を避け、バランスよく栄養をとることが大切です。風邪の予防効果を高めるためには、体の免疫システムに有効なビタミンC、エネルギー産生に必要なビタミンB群、鼻やのどの粘膜を強化する働きのあるビタミンAを多くとることがポイントです。アミノ酸の豊富な動物性タンパク質を食事に取り入れるのも効果的です

【ビタミンC】



パプリカ

ブロッコリー

【ビタミンB群】



豚肉



うなぎ

【ビタミンA】



ニンジン

カボチャ

■十分な休養と睡眠

疲れやストレス、栄養不足などで体力が落ちると、ウイルスの感染力に負けてしまいます。体力を回復させるためにも良く眠りましょう。休養と睡眠を十分にとり、ゆっくりからだを休めましょう。

お知らせ

インフルエンザの予防接種はお済ですか？

インフルエンザワクチンの予防接種をしてもすぐに予防の効果が現れません。1~2週間かけて体の中で「抗体」がつくられて予防効果を発揮します。インフルエンザは例年12月頃から始まり、1~3月頃にピークを迎えます。流行期に入る前に予防接種は済ませておきましょう。

調剤薬局の管理栄養士メニュー



かんたん
おいしい
からだに良い

しょうが風味のホットヨーグルト



- 【材料】(1人分)
- ・プレーンヨーグルト 100g
 - ・生姜(すりおろし) 小さじ1/2
 - ・ココナッツオイル 小さじ1
 - ・はちみつ 小さじ1程度
- ※お好きなグラノーラやフルーツなども良く合います。

ポイント

【1人分】エネルギー-148kcal 塩分0.1g

【作り方】

- ①フルーツを入れる場合は、後から切るとその間にヨーグルトが冷めてしまうので、先に食べやすい大きさにカットしておく。
- ②耐熱容器に※以外の材料を入れ、よく混ぜる。レンジ600Wで40秒加熱し人肌程度に温まったらさらによく混ぜる。
- ③お好みでグラノーラやフルーツをトッピングして出来上がり。

寒くなったこの季節、冷たいヨーグルトではなく、ほんのり温かいヨーグルトで体を温めてはいかがでしょう。しょうがに含まれるショウガオールという成分は、血行をよくして身体を温めてくれる働きがあります。また、生活習慣病の予防や免疫力アップにも効果があります。ココナッツオイルは中鎖脂肪酸を多く含みます。