



石垣市健康福祉センター 管理栄養士 今伊あこ

寒い日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。寒さや乾燥した空気で、風邪やインフルエンザの流行も心配されます。

今回は風邪予防のための「栄養」について考えてみましょう。

好き嫌いや食生活の乱れが多いと栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力がなくなり風邪をひきやすくなります。寒いこの時期に体にとって特に重要な栄養素は、タンパク質とビタミンA、ビタミンCです。たかが「風邪」と軽く考えず、しっかり予防し、冬を元気に過ごしましょう。

#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

肉類、魚類、卵、大豆製品、乳製品など



#### ビタミンA

鼻やのどの粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

動物性食品 レバー、うなぎ、  
植物性食品 緑黄色野菜など



#### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高め、免疫力を強化するとともに、ウイルスを撃退して治癒を早めます。

野菜類、果物類、イモ類



### 効率アップの食べ方は？

#### ビタミンB6と一緒に摂ることがおススメ！

タンパク質の分解や合成に不可欠。ビタミンB6はマグロやカツオ、ニンニクなどに多く含まれています。熱や光に弱いので、調理は手早く行い、できたてを食べるのが摂取量アップのコツです。

#### 油脂類といっしょに摂りましょう！

動物性食品のビタミンAは吸収率が高いですが、植物性食品のビタミンAは吸収率が低いので、油と一緒に摂ることがおススメです。炒めものやドレッシングを活用するなど工夫をしてみましょう。

#### 鮮度の良い食品を新鮮なうちに！

ビタミンCは水に溶けやすいうえ、熱や光に弱く酸化しやすい成分で、保存中や調理中に非常に失われやすい栄養素です。野菜や果物は新鮮なものを購入し、手早く調理して食べることで効率よく摂取できます。

### クルーズ船寄港（2月予定）情報について

入港日時	出港日時	船名	旅客定員(最大)
2月2日(金) 9:00	2月2日(金) 18:00	コスタ・ネオロマンティカ	1,800
2月12日(月) 8:00	2月12日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2月14日(水) 7:00	2月14日(水) 15:00	コスタ・アトランティカ	2,680
2月19日(月) 8:00	2月19日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100
2月26日(月) 8:00	2月26日(月) 17:00	スーパースターアクエリアス	2,100