

風邪対策はビタミン+運動

寒い時期に多くの人を悩ませている風邪。風邪やインフルエンザに特效薬はありません。現在は熱を下げる・咳を軽くするなどの対症療法しかないのです。風邪やインフルエンザの原因は、ウイルスが傷ついた粘膜細胞の中に侵入して増殖することにあります。寒くなったり、寒暖の差が激しくなると風邪をひきやすくなるのは、気温の低下や体が温度変化に対応できず粘膜の傷が広がってしまい、そこからウイルスが侵入し易くなるためです。

運動が良いのは、体を動かすことで血行がよくなり細胞が活性化するため、白血球も活発になり、リンパ球も増え、粘膜の傷も修復されやすくなります。しかし、ここで欠かせないのがビタミンです。特に、粘膜の保護や修復に必要なビタミンAとE、白血球やリンパ球、その他の抵抗力アップに必要なビタミンC、これらの種類は最低限意識して多く摂りましょう。

ウイルスはやっかいな事に細菌より小さいため、わずかな隙間でも侵入してきます。普段から運動し、栄養をしっかり摂ってかかりにくい身体作りをするのが最善作です。かかってしまったら、無理をせずできるだけ初期の段階に回復する事です。

ちなみに、外から帰ったら「うがい」「手洗い」はこのウイルスを流し落とすため、マスクはウイルスの侵入を防ぐため、咳は身体がウイルスを外に出そうとするため、熱は身体がウイルスを退治しようとして出るものです。

各種ビタミンを多く含む食品	
ビタミンC	ピーマン・パセリ・ブロッコリー・レモン・濃緑野菜・ほうれん草
ビタミンA	うなぎ・小魚類・肝臓・のり・卵黄・にんじん・ほうれん草
ビタミンE	小麦胚芽・玄米胚芽・ブロッコリー・芽キャベツ・小松菜

主なサプリメント

プロテイン・タンパク質・各種ビタミンを含む総合栄養補助食品

マルチビタミンタブー各種ビタミンが配合された補助食品

大切な試合前などは

- ・外から帰ったら必ず「うがい」「手洗い」を20分以内にする
 - ・人が多い所に行く時はマスクを着用してウイルスの侵入を防ぐ
 - ・出来るだけ暖かくする。寒い状態を作らない
 - ・好き嫌い無くバランスよく何でも食する事(当然普段からがベストです)
- (いくら体を鍛えてもウイルスを退治するのは栄養素です。運動等は補助に過ぎません)

その他主なビタミンの役割は次頁の通りです。

上手に摂ろう！

ビタミン・ミネラル

かぜの予防ービタミンA・C・E

ウイルスに対する各種の抵抗力を増し、皮膚や粘膜の細胞を強化してウイルスの侵入を防ぐ。

抗ストレス作用ービタミンC・E・B5(パントテン酸)

副腎の働きを強めて抗ストレスホルモンの分泌を良くする。

高血圧予防ーカリウム・ビタミンC

動脈硬化や血中への水分の移行を抑え、血圧の上昇を防ぐ。

疲労回復ーB1・C・E

血流を良くして疲労を軽くしたり、筋肉にたまる疲労物質を処理する。

頭痛の症状を軽減する

かぜ、疲労やストレス、緊張からくる一過性の頭痛ービタミンC・E

偏頭痛、神経性・筋肉性・心因性頭痛などの慢性頭痛ービタミンC・E・B1・B3(ニコチン酸)

不眠症対策ービタミンB群(B1・B3・B6・B12)・C・カルシウム・コリン・マグネシウム

精神不安定・神経異常を抑え、睡眠中枢の働きを良くする。

ビタミンC

濃緑野菜・ブロッコリー
レモン・みかん等

ビタミンE

小麦胚芽・ブロッコリー
芽キャベツ・緑黄色野菜

ビタミンB1

豚肉・ピーナッツ・大豆・
小麦胚芽・玄米等

ビタミンB3

ピーナッツ・肝臓
卵・いちじく等

ビタミンB5

肝臓・全粒穀類
ローヤルゼリー等

ビタミンB12

肝臓・はまぐり・かき・あさり
牛肉・豚肉・卵・チーズ等

ビタミンB6

肝臓・まぐろ・大豆
さば・玄米等

ビタミンA

肝臓・うなぎ・小魚類・のり
卵黄・にんじん・ホウレン草等

カルシウム

牛乳・にほし・ひじき
海藻類・チーズ等

マグネシウム

胚芽・アーモンド・そば・豆腐
ピーナッツ・海藻類・りんご等

カリウム

海藻類・パセリ・大豆
ブロッコリー・にんじん等

コリン

卵黄・ピーナッツ
肝臓・小麦胚芽等

ビタミン・ミネラルは命の要、バランス良く摂りましょう。