

風邪予防に役立つ食事

冬は気温の低下とともに空気が乾燥します。ヒトの気管は粘膜でおおわれており、異物の侵入を防いでいます¹⁾。しかし、空気が乾燥すると粘膜も乾燥しやすくなり、ウィルスなどが体に入りやすくなります。そのため、インフルエンザや風邪などの罹患者が増えます。

異物の侵入を防ぐ粘膜を正常に保つ役割を果たしている物質の一つに、ビタミン A があります²⁾。ビタミン A は体内で合成できないため食品から摂取する必要があります。動物性食品ではレバーやうなぎなどに多く含まれています。植物性食品には主にプロビタミン A のβ-カロテンとして含まれており、体内でビタミン A に合成され、緑黄色野菜などに多く含まれています³⁾。ビタミン A は脂溶性のビタミンのため、緑黄色野菜の場合は油と一緒に摂取すると吸収が良くなります。オイルの入ったドレッシングをかけたり、脂質のある魚や肉類と組み合わせると良いです。

風邪を予防するためには手洗いはもちろん、十分な休養と栄養バランスの良い食事が必要です。いつもの食事にビタミン A が多く含まれている食品を意識して食べてみてはいかがでしょうか。しかし、大量のレバー摂取は健康障害の可能性もありますので、食べすぎには気を付けてください。

表 1 ビタミン A 含有量 $\mu\text{g RAE}$ (100 g あたり)³⁾

動物性食品		植物性食品	
鶏レバー	14,000	モロヘイヤ	840
豚レバー	13,000	にんじん	680
あんこう きも	8,300	春菊	380
うなぎ きも	4,400	ほうれん草	350
うなぎ かば焼き	1,500	かぼちゃ	330
牛レバー	1,100	にら	290

参考文献

- 1) 坂井建雄,岡田隆夫,宇賀貴紀.2024.系統看護学講座 専門基礎分野 人体の構造と機能 [1] 解剖生理学. 医学書院.
- 2) 厚生労働省.「日本人の食事摂取基準 (2025 年版)」検討委員会報告書.
https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_44138.html. (参照 : 2024.12.5)
- 3) 女子栄養大学調理学研究室.2022.調理のためのベーシックデータ.女子栄養大学出版部.

文責 小池 亜紀子 (健康栄養学部)