

2025年
2月号

保健師・管理栄養士による健康コラム 今月の健康ワンポイント

食事で乗り切る！冬の体調管理



★まだまだ寒い日が続いていますね。風邪をひいて体調を崩されている方も多いようですが、皆さんは体調管理、しっかりできていますか？
体の冷えるこの時期は要注意。実は“体温が1度下がることで免疫力が大きく下がる”とも言われているんです！
風邪を引きやすい方は日頃から体を冷やさないように心がけることが大切です。

今回は、免疫力が低下しやすい冬を「元気に過ごすためのポイント」についてお伝えします♪



今日からできる！
免疫力を高める6つのポイント



①適度に体を動かす	④睡眠の質を高める
②お風呂で湯舟につかる(体を温める)	⑤リフレッシュ時間を作る(ストレスの解消)
③1日3食、バランスの良い食事を摂る	⑥腸内環境を整える

★「腸内環境を整える」と良いのはなぜ？

腸には体の免疫細胞の約7割が存在していると言われています。
腸内環境の悪化は免疫力の低下につながり、風邪や病気にかかりやすくなってしまいます。免疫力を高めるためには腸内環境を整えることがとても重要！腸内環境には腸内細菌のバランスが大きく関わっていますが、食事や生活習慣などにより日々変化しています。



～腸内環境を良い状態に保つためのポイント～

水溶性食物繊維を摂る！

腸内環境を整えるには「善玉菌を増やす」ことが重要です！
善玉菌が好む水溶性食物繊維を積極的に摂ることで、免疫力を高めたり、感染予防にもつながります。寒い時期には、鍋や味噌汁、煮物などで今が旬の根菜類を積極的に摂ることもおすすめです♪



※豊富に含まれる食品(例)：全粒穀類(もち麦や玄米など)、豆類、海藻類、根菜(人参・ごぼう・大根など)、きのこ、果物など。

塩分の摂りすぎに要注意！

塩分の摂りすぎは高血圧の原因になるだけでなく、血圧の上昇を抑えるために、乳酸菌などの腸内細菌が減少してしまいます。ちなみに、塩分だけでなく糖分や動物性脂肪の摂りすぎでも、乳酸菌などの善玉菌が減少し、悪玉菌が増加してしまうことに・・・！



★食生活を改善すると、腸内環境は2週間ぐらいで変わり始めると言われています♪
腸内環境を整えて免疫力を高め、健康を保ちながら寒さを乗り切りましょう！