

トレーニング通信

今年も押し迫ってきました！
風邪や体調不良に注意しましょう！！

皆さまのトレーニングルームご利用をスタッフ
一同お待ちしております。

マシンの利用法や効率的なトレーニングの仕方
など、お気軽に私達にお声かけくださいね♪



忘年会や
パーティが
楽しみ♪

12月25日は
クリスマス♪

メリー
クリスマス♪



トレ通コラム 風邪・インフルエンザに負けない！免疫力アップの食事術

朝晩の冷え込みが強まり、いよいよ風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になってきました。体調を崩さず、元気に冬を乗り切るために、普段の食事から免疫力を高めていくことが大切です。今回は風邪やインフルエンザの予防に役立つ栄養素と食材について、ご紹介しましょう。

免疫力とは

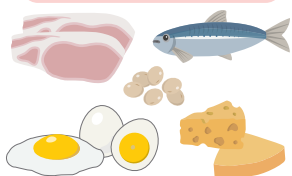
免疫力とは、体内に侵入したウイルスや細菌と戦う力のことです。
栄養不足や睡眠不足、ストレスで弱まりやすいので、注意が必要です。

たんぱく質

免疫細胞や抗体の材料
となる最重要栄養素

毎食しっかりと摂ることが大切です。高齢者は特に不足しやすいので、しっかり摂る必要があります。特に朝食でたんぱく質を意識して摂ると、1日元気に過ごしやすいです。

肉、魚、卵、大豆、
乳製品等



ビタミン C

免疫細胞をサポートし、
抗酸化作用も強い

加熱で減りやすいため、生や蒸し調理がおすすめです。こまめに補給すると効果的です。デザートやサラダなどに加えて、毎日、補給しましょう。

柿、みかん、キウイ、
パプリカ、ブロッコリー等



ビタミン D

免疫を調整し、
感染リスクを下げる

日光に当たることで、体内で作られますが、寒い季節は屋内にいる時間が増えるので、意識して、摂りたい栄養素です。日中に少し外に出て、日光を浴びる時間を作るのがおすすめです。

鮭、しらす、さんま、
卵、きのこ類等



亜鉛

のどや鼻の粘膜を守り、
免疫機能に関わる

不足すると味覚低下や風邪をひきやすくなります。

牡蠣、牛肉、レバー、
大豆製品等



発酵食品

腸内環境を整えて、
免疫力アップ

毎日取り入れて腸内環境を整えましょう。食物繊維の多い野菜やキノコと組み合わせるとさらに効果的です。

ヨーグルト、納豆、味噌、
キムチ、ぬか漬け等



のどが乾燥すると、ウイルスが付着しやすくなるので、温かいお茶やスープで、こまめに水分補給しましょう。

今回ご紹介した栄養素は、特別な食材でなく、毎日の食卓に簡単に取り入れられるものばかりです。

小さな習慣の積み重ねが、体を守る大きな力になります。寒さが厳しくなるこれからの季節、食事ですっかり免疫力を整えて、元気に過ごしましょう。

ご注意 ◆通院中の方は医師より運動実施の許可を必ず受けてください。◆トレーニングルーム内での飲食はできません。

(水分補給の水筒等のみ可) ◆トレーニングマシン等は譲り合ってください。◆他、注意事項に従ってご利用ください。

※トレーニング通信は医学書籍ではございませんので、内容には諸説あり、効能等も断言している訳ではございません。ご理解ご了承の程、お願い申し上げます。