

## 第8回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー

### まずは予防、ひいてしまったらビタミンCを携えてオフィスへ 「食」からみた風邪の予防と対処法

堀 知佐子さん



風邪の季節到来です。ビジネスパーソンにとっては、年末に向けて仕事も忙しくなり始める季節でもあります。ご家族が受験を控えているという方もいるかもしれません。そこで今回は、「風邪をひかない体を作るには」、そして「もしひいてしまったら」という視点で風邪にまつわる栄養補給について、お話を伺いました。

#### 堀知佐子(ほり・ちさこ)

管理栄養士、食生活アドバイザー、アンチエイジング料理スペシャリスト。京都の調理師学校で教鞭をとった後、京料亭「菊乃井」の物販事業部責任者を経て、2010年株式会社「菊の井」常務就任。08年アンチエイジングをコンセプトとしたレストラン「リール」を開業。栄養学、調理学の視点から健康と食事の関係を学ぶ料理教室の開催を始め、地方自治体の農水産物商品開発アドバイスや生産加工に関わるサポート等々活動も幅広い。著書に『みそと野菜でアンチエイジング』『100歳まで錆びない栄養レシピ』など多数。



## ビタミンAで粘膜を強化して風邪を寄せ付けない

ご存じの方も多いと思いますが、「風邪」という病名はなく、いろいろなウイルスが体内で炎症を起こす症状を総じて言うものです。感染力の強いインフルエンザも、ウイルスが原因という点では同じです。

冬になると空気が乾燥してウイルスが浮遊しやすくなり、体内に入ってきます。これに対抗すべく、腸内環境を整え、免疫力を上げておくのは、言わずもがな、です。

さらに、風邪のウイルスを寄せつけないようにバリアの役目を果たしたり、あるいは入ってきたウイルスを体外に排出したりするには、最前線で働く粘膜がとても重要な役割を果たします。

その粘膜の強化にはビタミンAが効果的です。ビタミンAは、皮膚や口内などの体の粘膜の細胞を作る上で欠かせない栄養素なのです。

ビタミンAが含まれるのは、鶏のレバーや胸肉などです。動物性のビタミンAはタンパク質も同時に摂取できるというメリットがあります。ただ、ビタミンAは脂溶性で、摂りすぎても体外に排出されず残ってしまうので、食べ過ぎには気をつけたいところです。

一方、植物性のビタミンAはプロビタミンAと言って、ビタミンAが不足すると、体内でビタミンAに変換されるという優れたものです。しかも、こちらは貯めておいても大丈夫。ですから、ニンジンやピーマン、カボチャといった、いわゆる緑黄食野菜を摂るように今から心がけましょう。同時に、細胞の材料となるタンパク質を摂るのも忘れずに。



## 第8回 ビジネスパーソンに贈る健康メニュー 「食」からみた風邪の予防と対処法

## 「今日だけなんとか出勤!」には、迷わずビタミンCサプリを

こうして気をつけていても、ひいてしまうこともあるでしょう。そんな時は躊躇せず、ビタミンCを大量に摂取することです。

ノーベル賞を受賞したライナス・ポーリング博士が提唱した「メガビタミン主義」というのは、体質強化のためにビタミンを摂取して不足しているものを補おうとする考え方です。特に、ビタミンCは、体内の500以上の代謝に関わっている酵素の一つです。ちなみに「酵素」というのは、体の中の化学反応を促す役割をするもので、例えば先のプロビタミンAをビタミンAにする際にも、特定の酵素が必要です。

風邪のウイルスが入ってくると、それを退治するために体内で「インターフェロン」という物質が作られます。また炎症を抑え、ストレスに対抗する「コルチゾール」という物質も作られます。どちらの物質を作る時にもビタミンCを大量に消費します。逆に言えば、ビタミンCがないと、この二つを作ることができず、風邪のウイルスを退治するのに時間がかかってしまいます。

ですから、ビタミンCを頻繁に補給する必要がありますが、それを食べ物で賄うのは簡単ではありません。こういう時は、無理せずサプリメントに頼っていいと思います。私自身、唯一、ビタミンCのサプリメントは飲んでいいと考えています。

ビタミンCは水溶性なので、摂りすぎても排泄されます。しかも、摂取後2、3時間でなくなってしまうので、とにかくこの一日を乗り切りたい、という日には、ビタミンC飲料などで数時間おきに補給するといいと思います。

もちろん、風邪でなくてもビタミンCは重要な栄養素です。人間は体内でビタミンCを生成できませんが、他の多くの動物は体内で生成することができます。それだけ生命にとって重要な栄養素というわけです。ですから風邪の時だけでなく、普段の食事でもビタミンCが豊富な食材を選びたいですね。冬なら大根おろしがオススメです。ただし、大根のビタミンは加熱すると壊れてしまうので、注意してください。他にもサツマイモ、ジャガイモなどはビタミンCがデンプンに守られているので、調理にも強い食材です。



## 風邪には一に休養、二に糖分。「何も食べない」も選択肢

風邪をひいて具合が悪く、休みも取れるというなら、まずは休養が一番。食欲がないなら、無理して食べる必要はありません。食べて消化するという事は意外にエネルギーを消耗するからです。

多少、食べられるようになったら、エネルギーに変わりやすいものを食べるようにしましょう。具体的には糖質ですので、おかゆなどでいいのですが、こちらでもできれば白米より、7分付き、5分付きのお米が理想です。お腹が空っぽでエネルギーが枯渇しているところに、白米を食べて血糖値を急に上げたくないからです。

コンビニで用意するなら、食物繊維の入ったシリアルに牛乳でもいいですし、雑穀米などのおにぎりともみそ汁でもいいでしょう。どちらもタンパク質と糖が摂れるので、エネルギーになります。風邪の定番的な食材ではりんごのすり下ろしも、ペクチンといった食物繊維と糖が摂れます。

風邪は万病の元と言われていますが、本当につらいもの。食べ物を上手く味方につけて乗り切りましょう。

さて、いよいよ12月。次回は年末年始の宴会シーズンをスマートに乗り切るにはどうしたらよいか、ご紹介します。

今日の  
“食べる”ヒント

- ・ 緑黄食野菜を食べてビタミンA(プロビタミンA)を蓄えよう
- ・ ひいてしまった風邪と戦うにはビタミンCのサプリメントに応援を頼もう



NTTコムウェア株式会社

URL : <http://www.nttcom.co.jp/>

WEB掲載 : 2016.11