



平成29年12月1日発行

風邪 を引く人とひかない人

風邪は体調を崩した時や、日頃の疲れがたまってくると引きやすくなるものです。それは体の免疫力が低下してしまうから。滅多に風邪をひかない人は、この「免疫力」を常に高く保っているわけです。免疫力を高めるのは、日頃の生活習慣です。

【風邪をひかない人の生活習慣】

- ストレスを溜めない
- 高い体温を保持
- 野菜をたっぷり摂取し、バランスの良い食事を心がける
- 適度な運動
- 質の良い十分な睡眠

▼風邪ってどんな病気？

そもそも「風邪」というのは、熱、せき、鼻水症状を表す総称で、正式名称は「感冒」や「かぜ症候群」と言います。これに対して「インフルエンザ」は、急な高熱や関節の痛みなど、激しい全身症状が現れるなど症状が大きく違うため、区別されますが、「普通の風邪」も「インフルエンザ」も風邪の一種です。

風邪を引くということは体内にウイルスが入ってしまった（感染した）状態です。ウイルスは200種類以上あるといわれていて、細菌よりもずっと小さい病原体で、電子顕微鏡でしか見ることはできません。

▼風邪の諸症状は、ウイルスを追い出すための防御反応

風邪のウイルスが鼻やのどの粘膜に付着、感染すると、鼻やのどの奥に炎症を起こします。すると、発熱したり、炎症でのがが痛くなったり、鼻では鼻水やくしゃみを出して、ウイルスを追い出しにかかります。それでも残ったウイルスが、のどの奥に侵入すると、今度はせきを出してウイルスを追い出そうとします。風邪の症状がいつも違うのは、ウイルスの種類によってさまざまだからです。

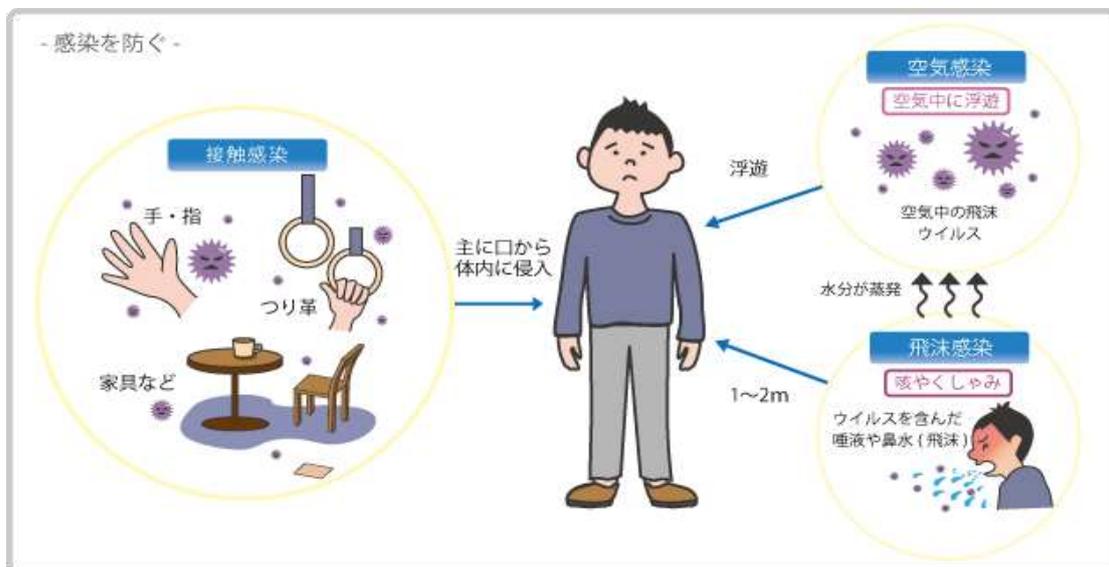
風邪予防は2つ

- ① 体内にウイルスを入れない
- ② 入ってきたウイルスに負けない体づくり

そのためには、

●うがいと手洗い

感染ルートには、ウイルスの付着した手を介して、口や鼻の粘膜から感染する「接触感染」、風邪をひいた人の咳やくしゃみによってウイルスを含んだ小粒子（飛沫）が飛び散り、それを吸い込むことによる「飛沫感染」、さらに咳やくしゃみの飛沫の水分が蒸発して空気中に浮遊したウイルスを吸い込むことによる「空気感染」があります。



風邪の予防には、「うがいをする」「手洗いをする」を基本に、「マスクを着用する」「症状の出ている人に近づかない」ようにします。

●免疫力を高める生活習慣

風邪を引いても、発症しない人（症状が出る人）、発症しても軽くすむ人、すぐに治る人がいるのは、なぜでしょう？

一人ひとりがつ、免疫力の違いによって、風邪の発症の仕方が異なるからです。

免疫力は一日にして成らず！「風邪をひかない人の生活習慣」（前ページ参照）のひとつでもよいから日々実践していきたいものです。

そして、風邪を予防する生活習慣は、生活習慣病を予防する生活習慣でもあります！まさに、風邪は万病のもとですね。

ちなみに、風邪にはインフルエンザのように予防接種がありません。インフルエンザは、主に3種類（A型・B型・C型）で、流行を予測してワクチンを作れるのですが、風邪は様々なウイルス・ウイルスの型が存在する上に、どのウイルスに感染するか予測が困難であることから、予防接種を現実的でなくしているそうです。

風邪ウイルス君たちは、自分で自分の健康は守りなさい！と言っているようです。

ホッと♡コーヒー新発見！

皆さん、コーヒーはお好きですか？寒い外から帰った時、食事の後、勉強をしている時・・・いろんな場面でコーヒーはホッとした、温かい幸せを与えてくれる飲み物ですよ。

そんないつものコーヒーも美味しいけれど、たまには一味違った気分を楽しみたい！コーヒーにミルクやお砂糖を入れるくらいしか、アレンジが思い浮かばなかったのですが、調べてみると美味しい工夫がたくさん！そこで今回は、その中でも美味しい！と感じたコーヒーのアレンジレシピをお伝えします！

簡単！コーヒーアレンジレシピ

はちみつしょうがコーヒー



<材料（1人分）>

- ・コーヒー ティーカップ1杯
- ・おろししょうが 小さじ1/4
- ・はちみつ 小さじ1

<作り方>

コーヒーにしょうがとはちみつを入れ、混ぜるだけ！

ふんわりとしょうがの香りが漂い、体の芯から温まるコーヒーですよ★さむ～い日にオススメの一杯です！

ラムレーズンコーヒー



<材料（1人分）>

- ・コーヒー ティーカップ1杯
- ・ラムレーズン ティースプーン1杯
- ・砂糖 お好みで

<作り方>

①香りが出ようラムレーズンを粗めに刻む
②コーヒーにラムレーズンを入れてかき混ぜ、1分待って香りを出したら完成！

ラム酒の味が広がる大人な味わい。飲み進めるにつれ、味が濃くなります。レーズンの食感も楽しめる2度美味しいコーヒーです。

シナモンアップルパイ・ラテ

<材料（1人分）>

- ・コーヒー 70cc
- ・牛乳 70cc
- ・りんごジャム 大さじ1
- ・練乳 小さじ1
- ・シナモンパウダー 適量

<作り方>

①濃い目にコーヒーを入れる ②小鍋にりんごジャムと練乳を入れ混ぜる。
③牛乳を②に入れて火にかけ、軽く沸騰するまでスプーンで混ぜる。
④コーヒーに③を注ぎ、シナモンをかけて完成！

まるでアップルパイを食べているような、スイーツ感たっぷりの満足できるコーヒーです。シナモンが味の決め手ですよ～♪



紅茶に比べ、あまりアレンジが効かないと思っていたコーヒーですが、ここに紹介した以外にもたくさんの飲み方があります。お家でのカフェタイムを、アレンジコーヒーで楽しんでみてはいかがでしょうか？

ブーケは、♥街の中の栄養士♥です

“免疫力を高める日々の食事”

～とやま健康パーク友の会調理実習～

さまざまな病気を防ぐ免疫力。発酵食品、抗酸化食品を活用した、免疫力を高める食事のミニレクチャーと調理実習です。

★日時：12月16日（土）10:00～13:00

★場所：とやま健康パーク2階調理室
富山市友杉151番地

★講師：（有）食のコンサルタントブーケ
管理栄養士 大畑洋子

★参加費：健康パーク友の会会員 1,000円
一般 2,000円

★定員：20名（最少催行人員6名） *16歳以上

★特典：健康スタジアム利用半額券1枚進呈

★申込：11月22日（水）午前11時から受付

★〆切：12月9日（土）

◎お問合せ、お申し込みは…

とやま健康パーク TEL076-428-0809まで

～ブーケのお弁当～

ブーケでは、日替わりのお弁当の他に、

*大地のシンフォニー弁当（肉） 800円～

*生命のハーモニー弁当（魚） 800円～

*おにぎり弁当 500円～

*セミナー・イベントでの弁当 800円～

など、各種お弁当をご用意しております。

ごはんの種類も玄米・白米・雑穀米の3種類からお選び頂けます。おすすめは雑穀米です。

5食以上でお受け致しております♪

ご注文お待ちしております。



厨房からブーケレシピ その180♪

<材料> 2人分

春菊 1/2袋（100g）

乾燥カットわかめ 大さじ1（3g）

いか（胴） 1/4杯分

味噌 小さじ2

ごま油 小さじ1

A 砂糖・すりごま（白） 各小さじ1

おろし生姜・豆板醤 お好みの量

★春菊のピリ辛和え★

<作り方>

① わかめを水に戻す

② 春菊を茹で食べやすい大きさに切る

③ いかは輪切り（又は短冊切り）にして茹でる

④ ①～③を合わせたAで和えて完成♪

材料の歯ごたえとピリ辛がクセになります♪

秋目

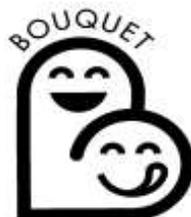
<栄養士秋目のゆったりコラム>

師も走る師走、慌ただしい季節です。皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、12月22日は冬至ですね。冬至には江戸時代以降、柚子湯に入る習慣があります。柚子の果皮に含まれる芳香油の作用により、血行を良くして風邪を予防する効果があります。また、クエン酸、ビタミンCが肌にうるおいをもたらす、美肌効果も期待できます。実は、柚子湯に浸かるのは健康や美容のためだけでなく、金運を願う意味もあるのです。かつては冬至を「湯治」に、柚子を「融通」にかけ、金回りがよくなることを願って柚子湯に入ったともいわれています。先人達の知恵や願いに思いを馳せて、柚子湯に浸かる・・・それもまた一興ですね^^

秋目

フード&風土は、ホームページでも
ご覧いただけます

URL:<http://www.food-bouquet.com/bouquet/>



（有）食のコンサルタントブーケ

〒939-8206 富山市布瀬町1-4-7

TEL 076-421-6778

FAX 076-421-6794

定休日：日祝祭日