



千里中央駅前クリニック 栄養コラム Vol.09

2024.11.25 作成 管理栄養士 はかまた



診察室でよく出るお悩み、解決します♡

前回のミネラルの過剰症、欠乏症はいかがでしたか？

必要量に差はあれどどれも生命を維持するのにとっても大切です。

自分が必要な栄養素を理解し、実りのある食生活を送っていきましょうね。

さて、12月～3月は診察室でよくお話が挙がる話題をピックアップしていこうと思っています。

ビタミン ミネラルを学んだことで結びつく内容も出てくると思います、ぜひ見ていってくださいね。



風邪症状



12月のピックアップ:風邪症状



発熱による基礎代謝上昇に対し、食欲不振等でエネルギー摂取量が減るためエネルギー源となる炭水化物や抵抗力高めるたんぱく質を摂取することが大切。また、消化を妨げる脂肪や食物繊維は控えましょう。水分補給も忘れずに。

*鼻水・鼻づまり

体の冷えも原因。牛肉などの良質なたんぱく質、代謝に必要なビタミン B1 を含むきのこ類を



*のどが痛い・声がかれる

粘膜保護に必要なビタミン A (うなぎ 緑黄色野菜) 抗菌解毒作用があるヨウカモ◎!



*咳が止まらない

免疫力 up&回復力 up のビタミン C を (水溶性のため摂りだめはできないので注意)

*風邪をひきやすい

ウイルス排除に関わるビタミン C、粘膜保護に役立ちウイルス侵入防ぐビタミン A を

*疲れやすい、倦怠感がある

スタミナをつけるたんぱく質、エネルギー産生に関わるビタミン B1, B2、鉄分を



★POINT★

にんにくに含まれる「アリシン」やアスパラ もやし などに含まれる「アスパラギン酸」も疲労回復効果あります

*食欲不振 ストレス 疲労が原因の場合も。急な過食は控えて。

★POINT★ からしやワサビに含まれる「シニグリン」は食欲増進効果あり



栄養指導ご希望の方はお電話もしくは受付にてご予約お願い致します。

