

風邪の予防と食材 -2019・3・1-

弥生に入りようよう春の訪れを感じる日々が続くようになりました。弥生の伝統行事としてはひな祭りが一番に挙げられるでしょう。古くは上巳の節句と呼ばれ、藁などでつくった人型に自分の穢れを移し、川に流して厄払いや邪気払いを行った行事だったそうです。桃の花を飾るのもやはり厄除けの意味があるそうで、伊弉諾尊が黄泉の国から逃げかえるときに追いかけてきた鬼女達に桃の実を投げつけて難を逃れたのも、古来より桃と厄除けが結びついていたからでしょう。

桃だけでなく桜も咲き始める艶やかな春に風邪をひいたり、花粉症だったり（ハワイでは一般的ではないかもしれませんが）部屋に引き籠っているのは残念なことです。風邪などの予防に有効と言われる食材は数多ありますが、今回は主にビタミン類についてご紹介したいと思います。



まず、免疫機能の維持に關与するビタミンAは粘膜の保護にも有効です。喉や鼻の粘膜が正常に働いていれば、外部から侵入しようとするウィルスや菌などを排除してくれます。ビタミンAは緑黄色野菜や乳製品に多く含まれていて、油に溶ける性質がありますので、炒めたり、ドレッシングをかけたりして効率的な吸収ができるように心がけましょう。

免疫機能を高めるビタミンとしてはビタミンDも挙げられます。ビタミンDというと健全な骨の維持のためのビタミンと思われがちですが、風邪・花粉症対策などに利用され、その有効性が報告されています。ビタミンDは紫外線に当たることで皮膚でも生合成されますが、近年、皮膚がん対策などでUVカットのクリームをご利用になる機会が多いため、30歳以上の約半数の方がビタミンD不足に陥っているそうで、食物からの摂取を心がける必要があります。ビタミンDは青みの魚や干しシイタケなどのキノコ類に含まれています。因みにビタミンDもAと同様に脂溶性ですので体内に蓄積されやすく、サプリメントなどをご利用の場合には、過剰摂取にご注意ください。

レモンやミカンなどの果物やキャベツ、カリフラワー、トマトなどの野菜に多く含まれるビタミンCもまた免疫機能を高め、抗酸化作用に優れたビタミンです。ビタミンCは残念ながら私達の体内で合成することができないために、食から摂取しなくてはなりません。但しビタミンCは体内に滞留する時間が短く、また熱に弱いので、生で、そしてこまめに召し上がることがその能力を最大限活用する方策です。

忘れてはいけないのが、身体を造り体力を維持するためのタンパク質の存在です。色とりどりの食材を用いて、華やかなピクニックランチを楽しみながら、春の風を頬に感じるひとはブラウニングの詩のように“世は全て事も無し”ではありませんか。