

# ～栄養だより～

Vol.56 (2025年1月号)

【今月のテーマ】

## 乾燥を予防しよう

寒さが厳しい季節になりましたね！

風邪やインフルエンザなどが流行りはじめていますので、体調管理には気を付けていきましょう。

今月のテーマは「乾燥を予防しよう」です。

### 冬はなぜ乾燥しやすいのでしょうか？

気温が下がることで、空気中に含まれる水蒸気が水滴や氷に変化してしまい、空気中の水分量が減ることで乾燥します。

空気が乾燥すると、肌やのどの乾燥につながり様々なトラブルが起きてしまいます。

#### 肌が乾燥すると？

バリア機能が低下し、  
肌が突っ張る・カサカサして白い粉がふく・  
赤くなったりかゆくなるというようなトラブルが起きます。



#### のどが乾燥すると？

のどの粘膜が乾燥すると、粘膜の防御機能が低下するため  
ウイルスや細菌などの異物が侵入しやすくなります。  
すると感染症を引き起こしやすくなり、風邪やインフルエンザ  
にもかかりやすくなってしまいます。



### 乾燥肌に良い栄養素

**タンパク質**  
肌のハリや弾力を保つコラーゲンを生み出す働き

**推奨量**  
18歳以上女性 50g/日

卵 1個 約7g      鮭 1切れ 約18g

**ビタミン**  
皮膚の健康を保ったり、肌の酸化を抑える働き

**推奨量**

**ビタミンA**  
30～74歳女性 700 μg/日      人参 100g 約630 μg

**ビタミンC**  
成人男女 100mg/日      いちご 100g 約62mg

**ミネラル(亜鉛)**  
皮膚や粘膜の健康維持を助ける働き

**推奨量**  
30～64歳男性 9.5mg/日

牡蠣 100g 約14.0mg

バランスの良い食事を心がけましょう！

### のどの乾燥に良い食材

**はちみつ**  
殺菌作用が高く、保湿効果もある

**大根**  
水分が豊富で大根に含まれるイソチオシアネートは抗炎症、殺菌作用がある

こまめな水分補給も大切です！

**栄養相談受付中！**

管理栄養士がいない店舗でも店舗スタッフが管理栄養士とWEBでつなぎ直接栄養相談が可能です！  
お近くのスタッフまでお声がけください♪