



風邪症状によいとされる食べ物

ほんの一例に過ぎませんが、

卵・・・汗を出して熱を下げ、白身には喉を潤し、咳を沈める作用。

大根・・・消化酵素が豊富で消化促進や胃を強くする作用が有名ですが咳止めや痰を出しやすくする働き。

韭・・・匂いの元になる硫化アリルが自律神経を刺激し冷えた胃腸や内臓を整えますが食べすぎると下痢などを引き起こします。

葱・・・葱の白い部分は汗を出して熱を下げ体を温めます。

生姜・・・風邪の頭痛や咳・鼻づまり・冷えに効果があり、辛味成分は殺菌力が高い。

梅・・・咳止めや解熱に効果がある。

葛・・・薬効があるのは地下30cmより深い根の部分で、ヒゲ根を取って洗い乾燥させたものが葛根で、発汗作用や解熱作用があり痛み止めの働きもある。

みかん・・・よく熟したみかんの皮を陰干しや日干しにしたものを陳皮といい漢方薬として処方されます。

などがるあるようです。参考にしてみてください。食べ物も大切ですが、睡眠と規則正しい生活が風邪予防には欠かせないような気がします。明日からは少し暖かくなるようですが、皆さん油断しないようにしましょう。