

ビタミンCで免疫力アップ

風邪のきっかけと原因

風邪を引いたきっかけが「外出時に薄着をしてしまった」「お風呂上がりには湯冷めをしてしまった」…なんて、誰にも身に覚えがあるかもしれません。「ついうっかり」や「少しの時間だけなら大丈夫」という、ちょっとした油断が風邪を招いてしまう結果につながっています。

風邪の原因として考えられるのは

- 鼻やのどにウイルスが侵入
- 免疫力が低下
- 体力が落ちている

このような条件が重なると、風邪を引きやすくなります。

風邪を引かないためには

- のどを乾燥させない
- ビタミンCで毎日免疫力をUP
- 栄養のある食事

を意識して風邪に負けない体づくりをしましょう。



次のような時はウイルスが侵入・増殖しやすくなり風邪を引くきっかけになります。注意しましょう!



- 寒いと感じる
- 体が冷えた



- 疲れている
- ストレス



- ビタミン不足



- 睡眠不足
- 暴飲暴食
- 不摂生

風邪の予防・回復に

ビタミンCには免疫力を高め、病気になりにくい体質に改善する働きがあります。ビタミンCはウイルスを迎え撃つ免疫活動の中心である白血球の働きを強化し、体を守ってくれます。昔からビタミンCを摂ると、風邪を引かないと言われるのは、そういうわけなのです。



老化予防・疲労回復効果

ビタミンCは体全体の機能を改善します。ビタミンB群のような対症療法的な効果ではなく、原因治療的な効果と言えます。その意味では、ビタミンCの日々の摂取は、老化予防や疲労回復には欠かせない栄養素の一つです。

