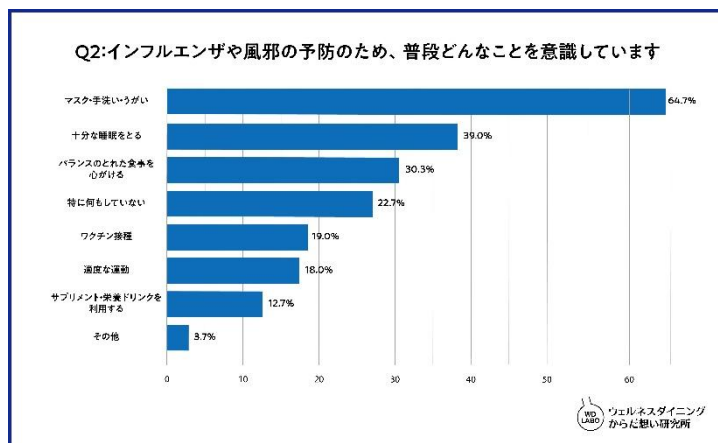


2025 年 11 月 26 日
ウェルネスダイニング株式会社

インフルエンザが気になる冬、「食事が大切と考える」人が約 8 割、「免疫力を高める」意識が広がる

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役:中本 哲宏)は、全国の男女 300 名を対象に「インフルエンザや風邪の予防と食事に関する意識調査」を実施しました。



■調査結果サマリー

- ✓約 7 割が「この冬、インフルエンザや風邪の流行が気になる」と回答
- ✓予防行動のトップは「マスク・手洗い・うがい」(64.7%)、次いで「十分な睡眠」(39.0%)、「バランスのとれた食事」(30.3%)
- ✓インフルエンザや風邪予防のために特定の食品・メニューを「特に意識していない」人が 50.7%と半数超
- ✓冬になると体調を崩しやすいと感じる人は「よくある」「ときどきある」を合わせて 49.0%
- ✓感染症を防ぐうえで「食事は大切」と考える人は合計 80.7%と多数派

【管理栄養士が提案！インフルエンザを寄せつけない“冬の食事習慣”】

① たんぱく質で「体を守る力」をつくる

免疫細胞や抗体の材料となるたんぱく質は、毎日欠かせません。肉・魚・卵・豆腐・納豆・ヨーグルトなどを、1 食に 1 品以上取り入れましょう。忙しい朝は、卵＋味噌汁＋ヨーグルトなどの簡単な組み合わせがおすすめです。

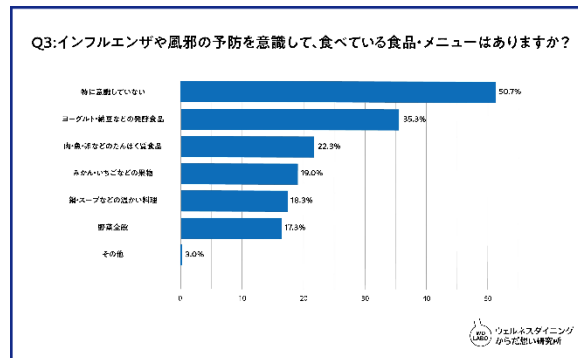
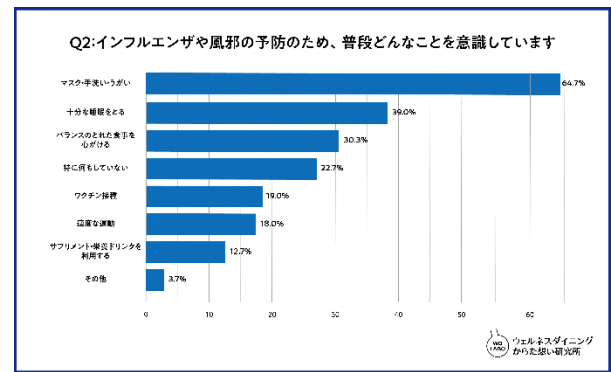
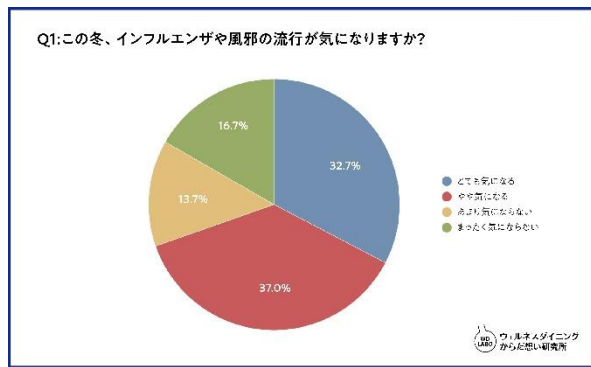
② ビタミンとミネラルで「免疫をサポート」

体の調子を整えるビタミン A・C・E を意識して摂りましょう。

ビタミン A: にんじん、ほうれん草、ビタミン C: みかん、キウイ、ブロッコリー、ビタミン E: ナッツ、アボカド、サーモンなどを組み合わせることで、抗酸化力が高まり、ウイルスに負けない体づくりをサポートします。

③ 腸を整えて「免疫バランス」を保つ

腸は免疫細胞の約 7 割が集まる重要な場所。発酵食品(ヨーグルト、納豆、味噌など)と食物繊維(きのこ、海藻、根菜)を組み合わせ、腸内環境を整えましょう。



ウェルネスダイニング株式会社について



「からだ想い、家族想いのあったか健康応援団」を企業理念に掲げ、制限食に特化した気配り宅配食や、嚥下対応のやわらか宅配食の企画・販売を行っています。社内に管理栄養士が常駐しており、食事制限中においても”食の楽しみ”を忘れず、前向きな気持ちになれるようなご提案やサポートを心がけています。宅配食を購入してもらうことが目的ではなく「健康になってもらうこと」を目的として、商品に関するご相談だけでなく普段のお食事についてのご相談も積極的に承ることで、健康な食生活をトータルサポートすることに努めており、“日本で一番、栄養相談を承る会社”を目指して参ります。

【会社概要】

所在地:東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階

代表者:代表取締役 中本 哲宏

設立:2011 年 6 月

電話番号:03-6807-0280

携帯電話:090-6109-1245

メール:sasaki-t@wellness-dining.co.jp

問い合わせ先:佐々木