

# こんなツールが欲しかった！



## お客さまへの情報提供ツール


# 「みんなの健康コラム」が登場！

### 毎月1回、定期発行！ お客さまとの関係強化に威力を発揮！ 貴社名を入れて貴社オリジナルツールとして活用可能！

A4版  
両面印刷  
1枚もの

**みんなの健康コラム 「風邪に負けない体を作ろう」**

寒い季節になるとやはり出るのが風邪やインフルエンザ。今年は新型コロナウイルスも加わり、感染を避ける行動とともに、からだをウイルスから守る力が大切です。自分や家族をウイルスから守る生活習慣、抵抗力を落とさない過ごし方をしていきましょう。



**風邪って何？**


◆医学的には「かぜ症候群」とも呼ばれています。  
病原体の感染によって上気道（鼻腔、咽喉、喉頭）が炎症を起こすさまざまな症状を総称したものが「かぜ」、医学的には「かぜ症候群」とも呼ばれています。

◆主な症状  
くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、喉の痛み、全身の不快感、発熱、頭痛、寒気、筋肉痛、食欲不振、咳やたんなど。インフルエンザの場合は40℃前後の発熱や筋肉痛も伴います。

**どうして感染してしまうの？**

◆体はウイルスと戦っています。抵抗力が落ちた時に感染  
ウイルスが、上気道の粘膜に付着して炎症が起きると、鼻みずやくしゃみ、せき、のどの痛みなどが現れます。くしゃみや咳はウイルスを体外へ追い出そうとする働きでもあります。また、発熱によって高温が苦手なウイルスを増殖できないようにしたり、ウイルスに対する免疫活動を活性化させます。くしゃみ、咳、発熱などの諸症状は、体がウイルスと戦っている証拠です。

◆ウイルスは進化している！  
感染力が非常に強いインフルエンザウイルスは、乾燥、低温化で体力が低下している冬に適応を働かします。毎年少しずつ変異し、さらに数十年に一度はその構造を替えて新型コロナウイルスになることがわかっています。



遠伝子検査キット販売取組協会 株式会社○○○○○  
〒○○○-○○○ ○○市△△区○丁目………  
TEL 03-○○○-○○○

**食事でできる風邪・ウイルス対策**

ウイルスと戦う免疫システムをバックアップすることが大切です。それに必要なのは、**栄養・保湿・安静**

風邪を引いている時はエネルギーを消耗しがちです。食欲がなくてもしっかり食べて十分なエネルギーを確保することが必要です。抵抗力や免疫力を高めるタンパク質やビタミンC、ビタミンB群、粘膜を保護するビタミンAの補給も大切です。もちろん水分補給も！



タンパク質      ビタミンC      ビタミンA

**おすすめメニュー◎ほうとう**



**避けた方がいい食習慣**

- × アルコール
- × 脂肪
- × 食物繊維

風邪を引いている時にお酒を飲むと、熱が上がりやすくなり、せきがひどくなったりします。薬の作用が増強され、副作用が出ることも。また消化機能が低下しているため、胃に負担をかける脂肪は控えましょう。食物繊維の摂り過ぎも必要なビタミン・ミネラルが排出されてしまうので、要注意です。

※エネルギー管理栄養士、小森あまのり  
栄養士監修：セブンスターズコンサルティング株式会社、遠田はるか（栄養士）  
※本コラムは「みんなの健康」の一環として発行されています。

「かかりやすい人、かかりにくい人？」  
家族でも私だけが風邪を引きやすく、旅行にいけないなんて、クラスでも一番に学校を休む子供でした（泣）。自分の体調を知ることで、感染を防ぐ対策を万全にして、体調を崩さない、周りに迷惑をかけないように過ごしていきたいですね。

管理栄養士：小森あまのり

監修：セブンスターズコンサルティング株式会社、株式会社AのRプランインターナショナル 不詳掲載

## お手軽なご利用料金＝月々わずか1,100円（税込み）

### 工夫次第で使い方は色々！！

- ◆ こんな時期だからこそ、お客さまと健康に関する話題づくりに！
- ◆ 健康に関する情報提供でお客さまとの信頼関係をアップ！
- ◆ 定期的に発信するメルマガとして！



営業力強化支援専門

## セブンスターズコンサルティング株式会社

東京都港区芝4丁目6番16号 ライオズ 三田801号 電話 03-6459-4965

URL <https://seven-stars.co.jp/> 代表メール [info.ssc@seven-stars.co.jp](mailto:info.ssc@seven-stars.co.jp)