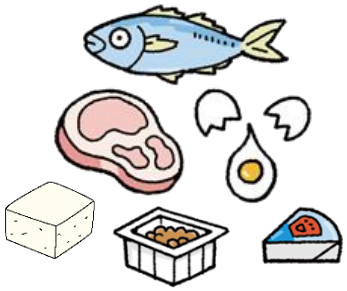
かぜを予防しよう

寒さが本格的になってきました。かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。
冬は空気が乾燥し、のどや鼻の粘膜も乾燥しやすくなります。また、かぜやインフルエンザなどの
感染症が流行しやすい時期です。栄養バランスのよい食事や規則正しい生活を心がけ、元気に過ごしましょう。

健康な体づくりに役立つ栄養素と食品

丈夫な体をつくる！

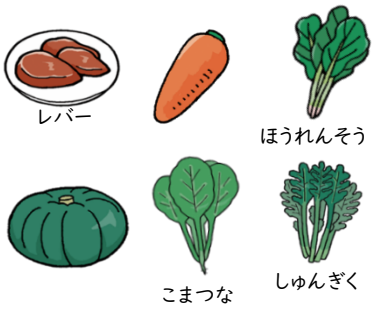
たんぱく質



肉・魚・卵・
大豆製品・乳製品　など

のどや鼻の粘膜を健康に保つ！

ビタミンA



緑黄色野菜・
レバー・うなぎ　など

免疫機能を支える！

ビタミンC



野菜・果物・いも類　など

かぜに負けない！4つの生活習慣

かぜに負けない丈夫な体を作るには、食事だけでなく、生活習慣を整えることも大切です。
次の4つを意識して、規則正しい生活を送りましょう。

① 手洗い・うがいをする

外から帰ったら、手洗い・うがいをしましょう。



② バランスよく食べる

いろいろな食品を組み合わせて食べましょう。



③ 適度に体を動かす

外で遊んだり散歩をしたりして、体力をつけましょう。



④ 十分なすいみんをとる

早寝・早起きを心がけ、心と体をしっかり休めましょう。



寒い冬に体を温める食事のポイント

食事をすると、体内で熱がつくられ、体が温まります。寒い季節には、温かい汁物や煮物を食べるのがおすすめです。
また、冬が旬の野菜には、寒さで甘味が増すものもあります。毎日の料理に取り入れて、寒い冬を元気に過ごしましょう。

＊体が温まる料理

みそ汁やスープ、煮物やおでん、お鍋など



＊冬が旬の野菜

