

かぜを予防しよう

寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。冬は、体が冷えることで免疫が低下したり、空気が乾燥することでウィルスの活動が活発になり、かぜやインフルエンザなどにかかるリスクが高まります。かぜ予防を心がけ、元気にすごしましょう。

【かぜ予防のポイント】

① 手洗い・うがいをする

ウィルスを体の中に入れないことが大切です。



② バランスよく食べる

バランスよく栄養をとることが健康な体をつくれます。



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

よく寝て、心と体のつかれをとり、免疫力を高めましょう。

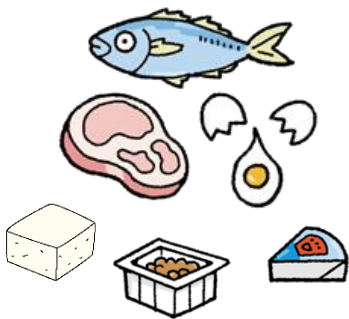


【かぜなどのウィルスに負けない体をつくる栄養素】

冬の食事で意識して取り入れたい3つの栄養素を紹介します。

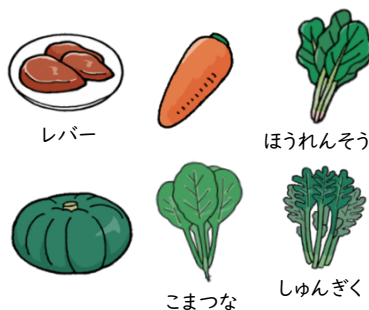
たんぱく質

体力をつけ、免疫力を高めます。



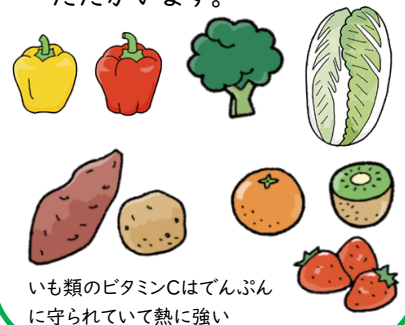
ビタミンA

粘膜のはたらきを高め、ウィルスが体の中に入るのを防ぎます。



ビタミンC

免疫力を高めて、ウィルスとたたかいます。



いも類のビタミンCはでんぷんに守られていて熱に強い

【体を中から温めてくれる食材】

秋から冬にかけてが旬の「根菜類」は、体を中から温めてくれます。

また、「ねぎ」「しょうが」「にんにく」などは、血液の流れをよくして体を温めてくれます。

冬の食事では、体を中から温めてくれる食材を使った料理を食べて、免疫力を高めましょう。



根菜類（土の中で育つ野菜）



血液の流れがよくなる



（おすすめメニュー）

みそ汁やスープ、煮物やおでん、お鍋など