

# 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。

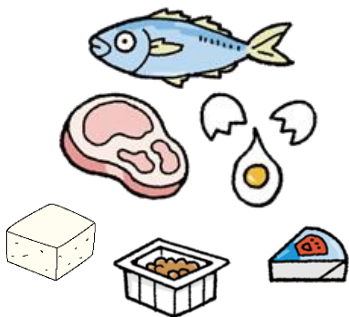


## 【かぜなどのウィルスに負けない体をつくる栄養素】

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。

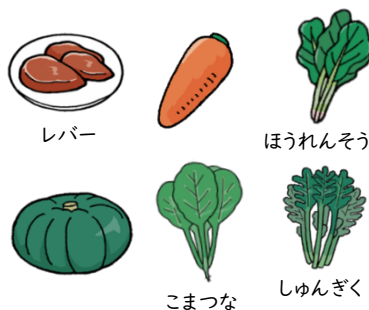
### たんぱく質

体力をつけ、免疫力を高めます。



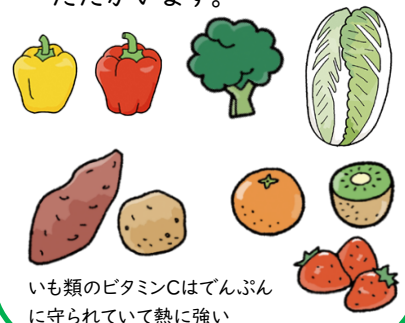
### ビタミンA

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。

他には、「ねぎやしょうが、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