



いよいよ今年も最後の月になりました。寒さが本格的になってきましたが、体調をくずさないよう、冬を元気に過ごしましょう。

冬を元気に過ごすために

◆ かぜ予防のポイント

かぜを予防するためには、石けんでしっかり手洗いし、うがいをしましょう。そして、「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な睡眠」で体調を整え、抵抗力を高めましょう。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜの多くは、ウイルスが原因です。空気中にただよっているウイルスが鼻やのどに入って、鼻水やのどの痛み、発熱、せきなどが起こるのです。



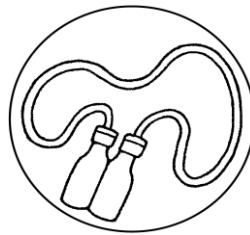
手洗い・うがい



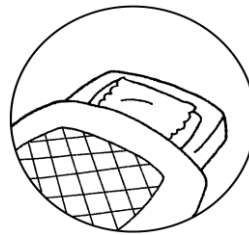
食事



運動



睡眠



マスク



◆ 栄養バランスのよい食事

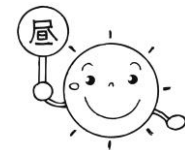
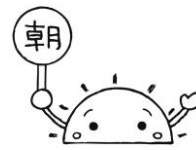
主食・主菜・副菜はそろっていますか？

一度の食事でエネルギーのもとになる主食・体をつくるもとになる主菜・体の調子を整える副菜がそろって栄養バランスがよくなります。これに汁物などがつくとバッチリです。



1日3食きちんと食べていますか？

朝・昼・夕の3回の食事を決まった時間にとることは、生活リズムを整えてかぜを予防する上でも大切なことです。特に1日のはじめの朝ごはんはきちんと食べるようにしましょう。



◆ かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素

たんぱく質

体を温めて、体力を維持するために必要です。

炭水化物

発熱やせきなどでエネルギーが消費されるので、しっかり補給しましょう。

ビタミンA・C

皮膚や鼻・のどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。

多く含む食品



寒い冬におすすめ！ あったか～い汁物



汁物は、汁ごと全部食べるので、食材の栄養素をむだなくとれる食べ方です。具だくさんの汁物には、具材からとけ出したビタミンや無機質がたっぷり含まれています。野菜は水分が多く、生で食べるとたくさんの量ですが、炒める・煮るなどの加熱調理をすることで、かさが減り食べやすくなります。

寒い朝、温かい汁物を飲めば体がぽかぽか温まり、スムーズに体が目覚めます。大根・白菜・ブロッコリーなどの旬の冬野菜と肉・卵・牛乳を組み合わせたり、みそ汁・すまし汁・スープのように味付けを変えたりして、いろいろな汁物を楽しみましょう。温かい汁物が、心と体に栄養を届けてくれるはずですよ。



- ・食育ブック1 食と健康編
- ・食育ブック5 1年間の食育編
- ・新食育ブック① 子どもの食と健康