

食育っしゅん

よぼう かぜを予防しよう!

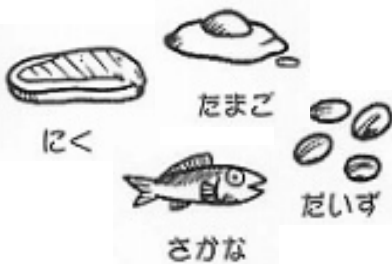
2月は寒さがきびしく、空気も乾燥しているので、かぜやインフルエンザなどに注意が必要です。
冬を元気に過ごすために日頃から次のようなことに気をつけて生活するといいですね。



★寒さに負けない体づくりを★

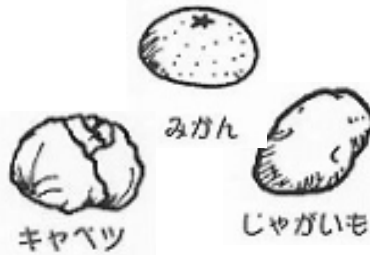
かぜやインフルエンザの流行に備えて、寒さに負けない丈夫な体を作りましょう。

タンパク質はたっぷり



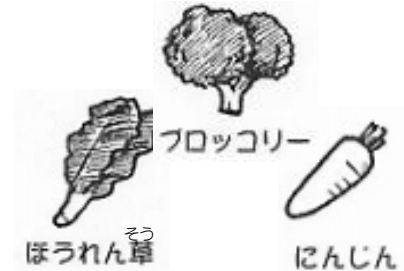
たんぱく質は体をつくる大切な栄養素です。寒さに負けない強い体を作ります。

毎日欠かさずビタミンC



ビタミンCは、寒さに対する抵抗力を強くします。

ビタミンAも忘れずに



かぜのウイルスは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

★かぜをひかないためのポイント★

こまめな手洗い・うがい

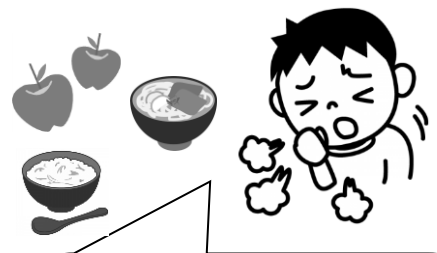
早寝・早起き

朝・昼・夕の3食をバランスよく食べる

適度に体を動かす

部屋の換気をする

でかける時はマスクをする



★もしかぜをひいてしまったら★

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給をしましょう。脂肪や食物せんいの多い食品、油を使う調理方法は控え消化のよいものがおすすめです。