

食は人を良くする

ひと よ

2020. 12

北中学校 食育だより 発行 栄養教諭 加藤

かぜにまけない体をつくろう!

まだまだ寒いこの季節、新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後の石けんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。

さらに、栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。

基本はしっかり3食食べること、またこのような食材を食べるように心がけましょう。

たんぱく質

丈夫な体をつくるもと。寒さに対する抵抗力が高まる

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にし、ウイルスが体の中に入るのを防ぐ

ビタミンC

寒さやストレスから体を守り、体の調子をよくする働き

食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり!

野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。とくに旬の野菜には、その時季、体が必要とする栄養が豊富です。

朝のくだものは金!

寒さなど体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食に取り入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらず!

朝食1杯のみそ汁はバランスのとれた食事への近道です。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よくかんで食べる

消化がよくなるだけでなく、唾液による解毒作用、また脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックス効果もあります。

こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどを刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮込んだものや、のどごしのよいものを取りましょう。



◆熱があるとき◆

こまめに水分補給をすることが大切です。食事をとるときは、体に負担をかけないように消化のよいものにして、薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。



冬に食べる栄養の貯金箱

かぼちゃは、野菜の中でもとくに栄養のある食べ物です。こい緑やオレンジ色、中身の黄色はカロテンという色素で、体の中でビタミンAに変身します。ビタミンAは目を元気にしてくれたり、のどや鼻など空気の通り道をじょうぶにして、かぜなどのばい菌が体の中に入ってくるのを防いでくれます。

かぼちゃは夏にとれますが、皮があつくてかたいので、栄養分をにがさずに冬まで保存しておくことができます。「栄養の貯金箱」というわけです。

昔の人は、「冬至（1年で一番昼が短い）」にかぼちゃを食べると「長生きする」とか「かぜをひかない」といって、冬に不足しがちな栄養をかぼちゃからとっていました。まさに昔の人の知恵ですね。

