

食育だより

12月



寒さに負けない食事を知ろう！



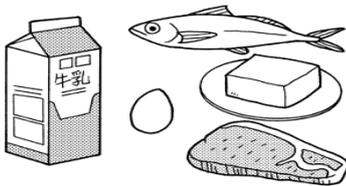
寒くなってくるこの季節、十分な栄養をとって、体に抵抗力をつけておかないと、かぜをひきやすくなります。

食事のとり方に気をつけて、かぜに負けない強い体をつくりましょう。

予防に大切なのは栄養バランスのよい食事

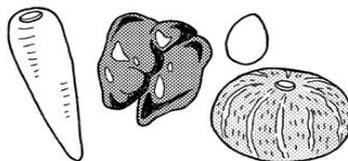
たんぱく質

たんぱく質は、体を作る大切な栄養素です。不足すると、体力が低下し、かぜをひきやすくなってしまいます。



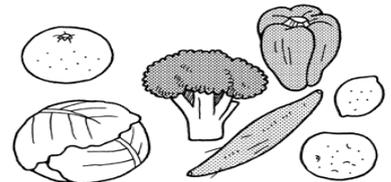
ビタミンA

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は粘膜を丈夫にして、ウイルスが体に入ってくるのを防ぎます。



ビタミンC

ビタミンCは病気に対する抵抗力を高める働きがあります。野菜や果物、さつまいもやじゃがいもなどに多く含まれています。



もしもかぜをひいてしまったら

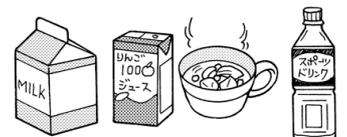
ひきはじめは体を温めるものを

たんぱく質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれている食品を使った、体を温めるものを食べましょう。豚汁、けんちん汁、なべ物は栄養バランスもよく、体を温めます。ほかにしょうが、ねぎ、にんにくなどの食品には発汗作用があるのでおすすめです。



熱が出たら水分をたっぷりとりましょう。

固形物を食べたくない場合でも、水分はたっぷりとりましょう。適度な水分を補給していないと、体は脱水症状をおこしてしまうことがあります。水、牛乳、果汁飲料、スポーツ飲料やスープなど飲みやすいものを十分にとりましょう。



かぜの時にさけない食品は

ビタミンやミネラルの含有物の少ない加工食品や油っぽいもの、刺激物はやめましょう。

