



食育だより

平成29年11月30日
第8号
我孫子市立並木小学校

寒さに負けない体をつくろう！

寒さが本格化してくるこれからの時期は、空気が乾燥してウイルスが活発に活動するため、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。かぜなどのウイルスが体内に入ってきて、風邪をひいてしまう人とひかない人がいます。それは、その人が持っている体の抵抗力がかかっています。抵抗力を高め、元気に過ごすにはどうしたらいいのでしょうか？

風邪をひきにくい体を作るために...



で 抵抗力を
高めよう！

1日3食栄養バランスの良い食事をしっかり食べる事、適度な運動をすること、十分な睡眠をとることが大切です。毎日の規則正しい生活が、抵抗力を高め、病気になりにくい体を作る第一歩になります。塾や習い事、宿題、部活などに忙しい現代の子どもたちは、生活リズムが乱れがちです。特に夜寝る時間が遅くなると、朝起きるのが遅くなる⇒時間がなくなり朝食がしっかり食べられない事につながります。生活リズムを整える上で、朝食は特に重要です。時間を決めてスケジュールをこなし、早寝、早起き、朝ごはんの習慣をつけましょう。

家に帰ったら...「手洗い」「うがい」

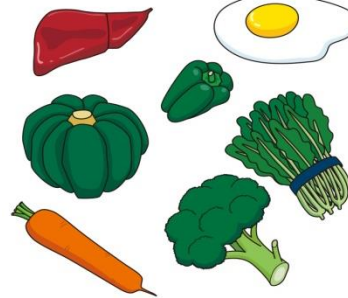


「手洗い」「うがい」は、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの様々な感染症を予防するために有効です。毎日色々なものに触れることで、手には想像以上にたくさんのウイルスや細菌がついています。

外から帰ったら、手洗い、うがいをする習慣を身につけましょう。寒いから...と指の先だけさっと水でぬらすような手洗いでは細菌を洗い流す事ができません。しっかりと石けんを泡立てて丁寧に洗いましょう。

かぜ予防に効く栄養素

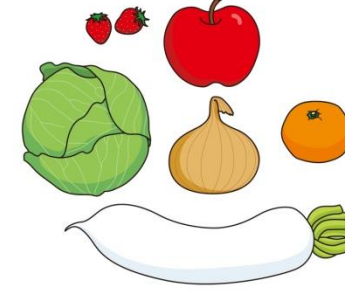
ビタミンA



ビタミンAは、粘膜を丈夫にする働きがあります。ビタミンAが不足すると鼻やのどの粘膜が弱くなり、ウイルスが侵入しやすくなってしまいます。

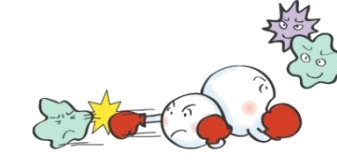
ビタミンAは色の濃い緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵などに多く含まれています。

ビタミンC

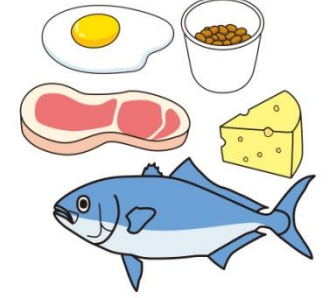


ビタミンCは、ウイルスに対する抵抗力を高める働きがあります。

キャベツ、大根、玉ねぎなどの色の薄い野菜や、果物に多く含まれています。



たんぱく質



たんぱく質は生命の維持に欠かせない筋肉、血液、免疫を作る材料になります。

肉、卵、魚、大豆製品、乳製品などに多く含まれています。



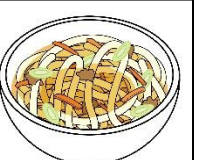
風邪をひいてしまったら... 症状にあった食事例

熱がある時



熱によって水分とエネルギーがたくさん消費されるので、水分とエネルギーを補給できるものを食べましょう。

雑炊
煮込みうどん
スープ
果物



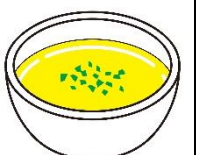
など

のどが痛い せきがひどい時



口当たりやのどごしのよい食品にします。カレーやこしょうなど刺激の強いものは避けるようにしましょう。

茶わん蒸し
たまご豆腐
ゼリー
ポタージュ



など

げりの時



体の水分がどんどん失われていくので、十分な水分を補給しましょう。また、温かく、消化のよいものを心がけましょう。

おかゆ
煮込みうどん
豆腐料理
スープ



など