



寒さに負けずに、冬を元気に過ごそう！



寒くなり、空気が乾燥する冬は、かぜやインフルエンザが流行しやすい季節です。「かぜは万病のもと」とよく言われます。かぜをあなどらずに、しっかりと予防しましょう。かぜをひかないためにも、以下のポイントに気をつけて生活しましょう。

今年のかぜを
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

<p>① 手洗い・うがいをする</p> 	<p>② しっかり栄養をとる</p> 	<p>③ 十分な睡眠をとる</p> 
<p>④ マスクをつける</p> 	<p>⑤ 人ごみを避ける</p> 	<p>⑥ 適度な運動をする</p> 

かぜ予防に効果的な栄養素は？

たんぱく質

体を温め、寒さに強い体をつくります。
肉や魚、卵、大豆、牛乳・乳製品に多く含まれています。



ビタミンA、C

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、かぜのウイルスへの抵抗力を高めてくれます。
野菜やくだもの、いも類に多く含まれています。



それでもかぜをひいてしまったら？

発熱などで、体の水分が失われやすいため、水分をしっかりととり、休みましょう。食事がとれるようなら、消化のよいおかゆやスープ、温かいスープなどがおすすめです。食欲がないときは、ゼリーなどでもよいですね。味の濃いものや、刺激のあるものはさけましょう。



～体が温まる料理を食べよう～

12月22日は、冬至です。冬至は、一年の中で昼がもっとも短くなる日です。この日にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ると、かぜをひかないと言われています。16日に、「かぼちゃと豚肉の煮物」と「白菜のゆず漬け物」が出ますので、しっかり食べてかぜを予防しましょう！

