

今年のかぜを  
ひきま宣言！

# 寒さに負けない体をつくろう！



気温が低く、空気が乾燥する冬は、ウイルスが活動的になり、かぜやインフルエンザが流行りやすくなります。「かぜは万病のもと」とも言われ、こじらせてしまうとほかの病気を引き起こすこともあります。かぜの予防を心がけ、寒さに負けずに、元気に過ごしましょう。

## ★かぜ予防のポイント！★



規則正しい生活習慣を送ることも大切です！  
食生活では、下のポイントを参考にしてみてください。

### \*\*\*\*\*寒さに負けない体を作る食生活のポイント\*\*\*\*\*

#### ポイント1 ウイルスと戦う力・体を守る力を高める栄養素をとりましょう！

☆たんぱく質…ウイルスと戦う細胞をつくるもとになります。

肉、魚、たまご、大豆製品や乳製品に多くふくまれています。



☆ビタミンA…のどや鼻の粘膜を丈夫にします。緑黄色野菜に多くふくまれています。



☆ビタミンC…ウイルスと戦う力を高めます。

淡色野菜、果物、いも類などに多くふくまれています。



#### ポイント2 冷えは大敵！体を温める食べものを食べましょう！

体温が1℃下がると、ウイルスと戦う力が30%もさがると言われています。

温かいうどんやスープ、鍋などで体を温めることがオススメです。また、からみ成分の含まれている食べものも体を温めてくれます。特にしょうがは、新陳代謝を上げたり、食欲を高めてくれる作用があります。体を温めて、ウイルスと戦う力を高めましょう。



\*\*\*\*\*