



寒さに負けないからだをつくろう！



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。かぜをあなたなりに、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、E

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。



ACE = “エース”
と覚えよう！

とうじ

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います。

14日に、「かぼちゃのみそ汁」が出ますので、しっかり食べてかぜを予防しましょう！

わらびの「ゆず」を使います！

4日の「白菜のゆず漬物」に、わらびでとれた「ゆず」を使用する予定です。

「ゆず」は、さわやかな香りが特徴の柑橘類です。

