

いよいよ12月。今年も残すところあとわずかとなりました。朝晩、一段と冷え込むようになり、体調を崩したりかぜをひいたりしやすい時季です。かぜ・インフルエンザ・ノロウイルスの予防には手洗いがとても有効です。帰宅後や食事前、トイレの後は、せっけんでしっかり手を洗う習慣をつけましょう。

### かぜ予防のための食生活のポイント

かぜは軽くみられがちですが、「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつける必要があります。寒さやかぜにまけない体をつくるには、**規則正しい生活と食事**が大切です。

#### 体を温める



外の寒さで体が冷え切ってしまうないように、食べることで体を温めることができます。

ごはんやパン、めん、油などが体を温めるはたらきがあります。

油は、ビタミンA・Eと相性がよく、一緒にとることで体内への吸収を助けてくれます。

血や筋肉、骨など体をつくり、寒さや病気にまけない丈夫な体をつくることができます。

体内に入ったウイルスと戦う**白血球**をつくるもとにもなります。

**肉、魚、たまご、大豆・大豆製品、海そう**などは、体をつくるためには欠かせない食べ物です。

#### 体を強くする



**野菜や果物**に多く含まれるビタミン(ビタミンA・C)は、体の抵抗力を高めてくれるはたらきがあります。

緑黄色野菜に多く含まれるビタミンAには鼻やのどの粘膜を丈夫にして、ウイルスの侵入を防ぐはたらきもあります。

#### 抵抗力をつける

