

いよいよ12月、今年も残すところあとひと月となりました。朝夕一段と冷え込むようになり、寒さが身にしみる季節です。かぜやインフルエンザの流行に備え、寒さに負けない丈夫な体をつくりましょう。

かぜ、インフルエンザ予防のポイント

①こまめな手洗い・うがい



②1日3回バランスの良い食事



③十分なすいみん



④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



マフラーやマスクを活用しましょう！

【風邪予防に役立つ栄養素】

かぜのひきはじめにも...

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



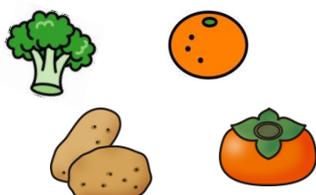
ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

免疫力を高める

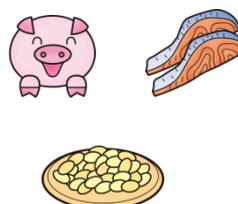


【風邪のときの食事】

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物せんいの多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどでビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。

また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2

