

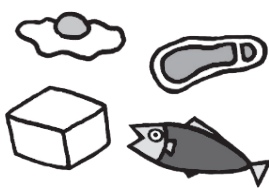
ふゆ げん き す 冬を元気に過ごすために

しっかりと休養(睡眠)をとらなったり、手洗い・うがい・マスクの着用などの自己管理を忘れたりすると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかってしまう可能性があります。自己管理も大切ですが、食事の自己管理も大切です。寒さに負けず、毎日を元気に過ごしましょう。

さむ ふゆ しょくじ 寒さをふきとばす冬の食事とは？

たんぱく質はたっぷり！

魚・肉・卵・大豆・大豆製品・牛乳・乳製品は、
体をつくるたんぱく質が
たくさん含まれています。
寒さに負けない丈夫な体
をつくりま



のどや鼻の粘膜を正常に保つ ビタミンA

風邪などのウィルスは、のどや
鼻から侵入してきます。ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常に保ち、体の抵抗力を高めます。



外出後と食事の前の 手洗い・うがい

手には風邪などのウィルスがついて
いることがあります。手を洗わずに食べてしまうと手から口、鼻の粘膜を通してウィルスが体の中に入っていきます。せっけんを使い、ていねいな手洗いでウィルスを流し落としましょう。



脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少しの量で、たくさんのエネルギーをつくり、体を温めてくれます。
ただし、とりすぎには注意しましょう。



毎日とりたいビタミンC！

体の抵抗力を高めます。
くだものだけでなく、野菜やいも類にも含まれています。

