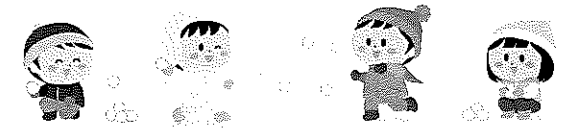
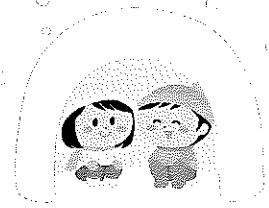


## ふゆ げん き す 冬を元気に過ごそう

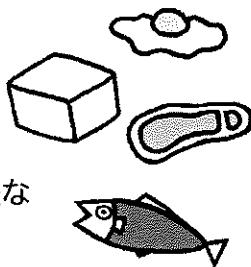


風邪予防には、手洗い・うがいや、しっかりと休養（睡眠）をとることが大切です。これらに加えて、食事からも寒さに負けない体づくりをしましょう。大切な行事が多くなるこの時期、毎日を元気に過ごしたいですね。

## さむ ふゆ しょくじ 寒さをふぎ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す。



### 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。



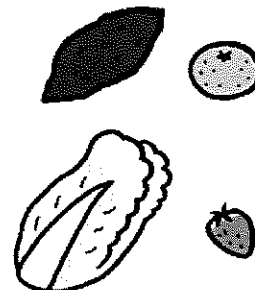
### のどや鼻の粘膜を強くする ビタミンA

風邪などのウイルスは、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強くし、体の抵抗力を高めます。



### まいにちとりたい ビタミンC！

くだものだけでなく、野菜やいも類にも含まれています。



### がいしゅつあと しょくじ まえ 外出後と食事前の 手洗い・うがい

手には風邪などのウイ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イルスが体の中に入ります。せっけんを使い、ていねいな手洗いと、うがいでウイルスを流し落としましょう。

