

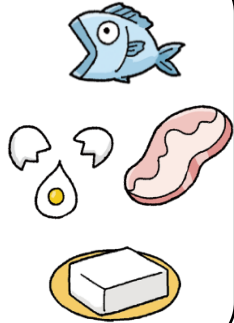
# 2月の目標は「寒さに負けない食事をしよう」です！

かぜが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスがよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」を心がけるほか、手洗いやうがい徹底して習慣づけましょう。また、かぜをひいてしまっても、その症状のほとんどは自然に治りますが、こじらせて他の病気を引き起こすことや、同じような症状の他の病気になってしまう場合もあります。風邪を軽く考えず、しっかりと予防をしましょう。

## かぜを予防する、冬の食事とは？

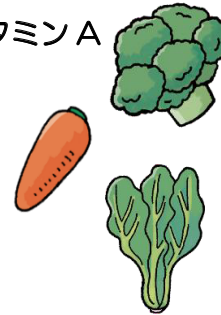
### たんぱく質はたっぷり！

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多く含まれています。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。

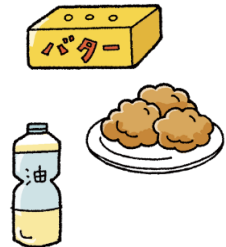


### かぜをひいたら、水分補給をしっかりとしましょう！

かぜをひいたら発熱によって、体の水分がどんどん失われていきます。水分不足は脱水症状になってしまうこともあるので、こまめに補給することが大切です。牛乳・果汁飲料・スポーツ飲料などの飲みやすいものを摂取しましょう！

### 脂質も上手に利用！

油や脂肪などの脂質は少量で、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！

ビタミンCは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よ。

