

えいようだより

ねん がつ ほごしゃ
2015年 12月～保護者のかたへ～

おおさかしりつ
大阪市立

てんがちゃや しょうがっこう
天下茶屋 小学校

ふゆ しょくせい かつ 冬の食生活

寒い季節になりました。寒くなると湿度が下がり空気が乾燥するので、かぜやインフルエンザが流行する時期でもあります。栄養バランスのとれた食事と規則正しい生活を心がけ、冬の寒さに負けない体をつくりましょう。



かぜに負けない体をつくりましょう



人間の体には、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分の体を自分で直そうとする力を高めるには、**栄養・睡眠・運動**が必要です。

☆ もしもかぜをひいてしまったら ☆

かぜをひいてしまったら、栄養補給、保温、安静に努め、初期段階で治すことが一番です。無理に体を動かさず、睡眠を十分にとるなど静かにすごし、その上で栄養バランスのとれた食事をとりましょう。

● かぜのひき始め ●



なべ物など発汗作用があり、体が温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとりましょう。

● 熱があるとき ●



熱が出て体温が高くなるので、体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分補給をしましょう。

● のどの痛み、せき ●



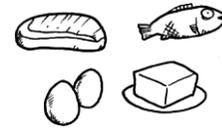
のどに刺激を与えないように食材を煮こんだものや、でんぷんなどでとろみをつけた、やわらかい食事をとるようにしましょう。

かぜに対する抵抗力をつけるために

たんぱく質、カロテン(ビタミンA)、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

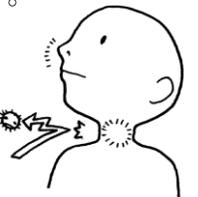
たんぱく質

- 体をつくり、健康な体を維持して、かぜなどの感染症に対する抵抗力をつけます。
- 体を温め、寒さに対する抵抗力を強めます。



カロテン(ビタミンA)

- 皮ふやのど、鼻の粘膜などを正常に保ち、病気の回復を助けます。
- かぜなどの感染症に対する抵抗力が付き、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



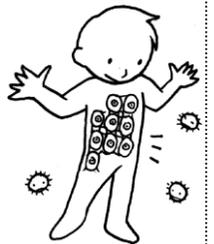
脂質を効果的に活用

- 冬の寒さに、体温を奪われないために、脂質を適度にとります。脂質は少量でたくさんエネルギーを出します。

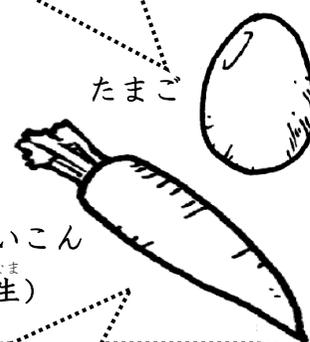


ビタミンC

- 寒さに対する抵抗力を高めめます。
- ビタミンCによって体内でつくられるコラーゲンが、細胞間をしっかりとつなげ、ウイルスの侵入や広がりを防ぎます。



ビタミンC以外のすべての栄養を含む完全食品



だいこん (生)

たんぱく質や脂肪の消化を助ける。

にんじん

粘膜を丈夫にして、感染への抵抗力を高める。

においの成分が食欲アップ。体を温める。



しょうが

においの成分が血行をよくし、体を温める。

