

食育つうしん

1

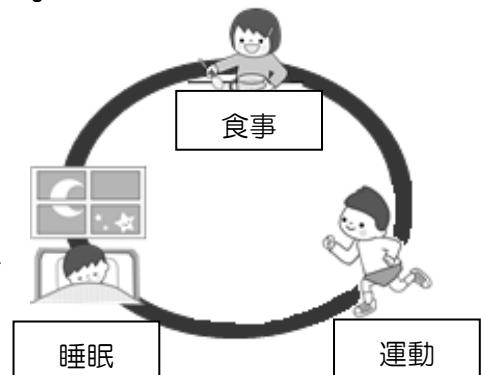
月

発行：大阪市立東中学校

食生活でかぜを予防！

かぜに負けない体をつくるには、ウイルスに負けない抵抗力を養い、体力をつける必要があります。そのためには、栄養バランスのよい「食事」と適度な「運動」、十分な「睡眠」が重要です。食事をとると体温が上がり、体にエネルギーが供給され、抵抗力や免疫力もアップします。

1日3食を規則正しくしっかりと食べ、自分の食事や生活習慣を見直してみましょう。



かぜの予防・回復に役立つ栄養素・食品

炭水化物: 熱や力のもとになり、体を温めます。



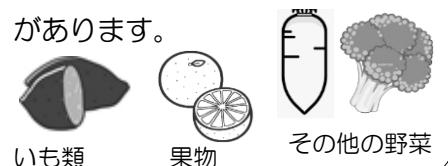
ビタミン A: のどや鼻の粘膜を強くする働きがあります。



たんぱく質: 体の組織をつくるので、不足すると体力が低下します。



ビタミン C: 免疫力を高める働きがあります。



ビタミン B1: 糖質をエネルギーに変え、体の疲れやだるさを軽減します。



体を温める食材



野菜に含まれるビタミンには水溶性のもの（ビタミンB1、ビタミンCなど）があり、水に溶けだしやすい性質があります。野菜をみそ汁やスープ、鍋に入れることで、煮汁とともにビタミンをとることができます。また、加熱することでかさが減り、たくさん食べることができます。さらに、中華スープやあんかけなど、でんぶんでとろみをつけた献立にすると、冷めにくくなり、体が温まり、のどごしもよくなります。



かぜをひいた時は・・・

●消化の良い食事で十分なエネルギー補給をしましょう。

ご飯（お粥）、うどん、白身魚、脂肪の少ない肉、とうふ、卵など消化の良い食品が適しています。

いか、たこ、ばら肉、ごぼう、たけのこ、きのこ、こんにゃくなどは消化が良くないので控えましょう。

●水分補給をこまめにしましょう。

発熱・下痢・嘔吐などがあると体の水分が失われていきます。脱水症状にならないようにこまめに水分を補給しましょう。