

食育つうしん

12月

発行：大阪市立 東 中学校

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。感染症を予防するには、ウイルスの侵入を防ぐことや、体の免疫力を高めることが有効です。免疫力を高めるために、どのようなことを意識すればよいのでしょうか。

冬の食生活

③栄養バランスのよい食事

1日3食、『主食・主菜・副菜』がそろった食事は、栄養バランスのよい食事になります。また、生活リズムを整えることも大切です。



～早寝・早起き・朝ごはん も忘れずに～

①基本的な感染予防

手洗い うがい マスク



②適度な運動

ウォーキングやストレッチなどで毎日体を動かし、体力をつけましょう。



④温かいものを食べる

体温が上がると、免疫力が高まるといわれています。しょうがやねぎなどは、体を温める作用があるのでおすすめです。



もし、かぜをひいたら・・・積極的にとるとよい栄養素とは？

たんぱく質

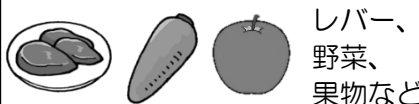
体を温め、体力を維持する。寒さに対する抵抗力も高める。



肉、魚、卵など

ビタミンA・C

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健康に保つ。ウイルスの侵入を防ぎ、抵抗力を高める。



レバー、野菜、果物など

炭水化物

エネルギーが消費されるため、食べやすいもので補給する。



ごはん、めん、いもなど



めん類



しるもの汁物



おかゆ



スープ

かぜをひいた時に食べるとよい食べ物

かぜをひくと、エネルギーがたくさん消費され、胃腸が弱ります。そのため、エネルギー補給にごはん・めん類や、消化のよいおかゆ・雑炊や、温かい汁物・スープなどがおすすめです。

かぜをひいたら、水分もたっぷりとろう！！

