

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しよう！

寒さも厳しく空気も乾燥^{かんそう}するため、かぜやインフルエンザが流行する季節になりました。日々の生活からリズムが乱れてしまった人もいるかもしれませんね。毎日を健康に過ごすために「栄養バランスのよい食事」「適度な運動」「十分な休養」を心がけ、規則正しい生活を送るようにしましょう。

また、これまでどおりの丁寧^{ていねい}な手洗い・消毒、うがいも引き続き行いましょう。

～かぜの予防に効果的な栄養素～

① ビタミン類

ビタミン類は、体を守る働きがあります。特に旬^{しゅん}の野菜や果物には豊富^{ふく}に含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、緑黄色野菜に多く含まれています。鼻やのどの粘膜^{ねんまく}を強くし、ウイルスや病原菌^{きん}が体内に侵入^{しんにゆう}することを防ぎます。



ほうれん草



にんじん



小松菜



ブロッコリー

ビタミンC

ビタミンCは、野菜や果物、いも類に多く含ま^{ふく}れています。抵抗力^{ていこうりき}を高める働きがあります。



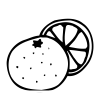
白菜



カリフラワー



じゃがいも



みかん

② 炭水化物

炭水化物は、体温^{いし}を維持する働きがあります。



ご飯



パン



めん類

③ たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や臓器をつくるもとになります。また免疫物質^{めんえき}をつくる働きもあります。



肉



魚



卵



豆・豆製品

○発熱がある時には・・・

発熱するとたくさん汗をかきます。脱水症^{だっすいしょうじょう} 状に気を付けて十分に水分補給をしましょう。熱が高い時は、多くのエネルギーが消費^{しょうひ}されます。そのような時は雑炊^{ぞうすい}やうどんなど食べやすいものがおすすめです。脂^{あぶら}っこいものは、消化に悪いので避^さけるようにしましょう。



○のどの痛みがある時には・・・

のどに刺激^{しげき}のあるものは避け、のどごしの良い食べ物（茶わん蒸^{ちわんじょう}しやゼリーなど）を選びましょう。



かぜをひいて
しまったら

