

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。特に旬の野菜や果物には豊富に含まれています。

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。鼻やのどの粘膜を強くし、ウイルスや病原菌が体内に侵入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、いも類に多く含まれています。抵抗力を高める働きがあります。



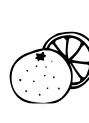
白菜



カリフラワー



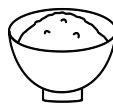
じゃがいも



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されます。そのような時は雑炊やうどんなど食べやすいものがおすすめです。脂っこいものは、消化に悪いので避けるようにしましょう。

かぜをひいて
しまったら



○のどの痛みがある時には・・・

のどに刺激のあるものは避け、のどごしの良い食べ物（茶わん蒸しやゼリーなど）を選びましょう。

