

# 食育つうしん

12月

発行：大阪市立 東 中学校

## 冬の食生活について考えよう！

冬は気温が下がり空気が乾燥するため、インフルエンザや風邪にかかりやすくなります。病気にかからず、健康に学校生活を送るためには、どんなことに気を付けるとよいでしょうか。

### 風邪予防の4つのポイント

☑チェックしてみましょう！

#### □ 栄養バランスの良い食事

1日3食「主食・主菜・副菜」のそろった栄養バランスの良い食事をとりましょう。

これからの寒い季節には、温かい鍋料理がおすすめです。

鍋料理は、野菜がたくさん食べやすくなるとともに、肉、魚、豆腐等も同時にとることができるので栄養バランスが整いやすくなります。



#### □ 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。



#### □ 十分な睡眠

早寝、早起きを心がけ、十分な睡眠を確保し、生活リズムを整えましょう。



#### □ 基本的な感染予防

手洗い、うがいをしっかり行い、必要に応じてマスクの着用、換気を行いましょう。



## 風邪をひいてしまった時には…

### 積極的にとりたい栄養素と多く含む食品（料理）

#### たんぱく質

体を温め、体力を維持する働きがあります。寒さに対する抵抗力を高めます。



#### ビタミンA・C

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



#### 炭水化物

発熱やせきなどで多くのエネルギーが消費されます。おかゆやうどんなど消化が良く、食べやすいものでエネルギーを補給しましょう。



風邪をひいて、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。スープやゼリー、経口補水液などを上手に利用して十分な水分補給を行いましょう。