

食育つうしん

12月

発行：大阪市立 西 中学校

気をつけていますか？冬の食生活

食事



運動



睡眠



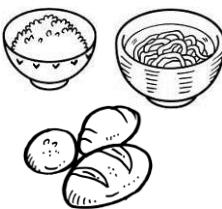
で かぜを
予防しよう！

人間の体は、免疫力や抵抗力が低下すると、かぜやインフルエンザにかかりやすくなります。ですからかぜを予防するためには、日ごろから免疫力や抵抗力をアップする生活を心がけなければなりません。そのために重要なのが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しっかり食べること、適度な運動をすること、そして十分な睡眠をとて休養することです。この3つをしっかり行うことで、健康な体を保つ第一歩になります。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があると言われています。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けない丈夫な体をつくりましょう！

かぜの予防に効果的な栄養素

炭水化物

炭水化物は、熱や力のもとになり、体を温めます。ごはんやパン、めん類、いも類などに多く含まれています。



たんぱく質

たんぱく質は、体をつくるもとです。不足すると体力が低下し、かぜをひきおこしやすくなります。肉や魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品などに多く含まれています。



ビタミンA・C

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くし、ビタミンCは抵抗力を高めます。野菜や果物、いも類に多く含まれています。



外から帰ってきたときや食事の前の手洗い・うがい、人混みに出るときのマスクも、かぜ予防に効果的です。

冬至の日には、かぼちゃを食べよう！

冬至とは、一年で最も昼の時間が短い日のことです。今年は12月22日です。

昔から冬至には「かぼちゃ」を食べる習慣があります。寒い冬にかぼちゃを食べてビタミンを補給し、かぜをひかないようにしようとする昔の人の知恵です。

また、冬至にはゆず湯に入る習慣もあります。ゆず湯は体を温める作用があります。



★主食・主菜・副菜がそろった栄養バランスの良い食事で、
じょうぶな体をつくろう！