

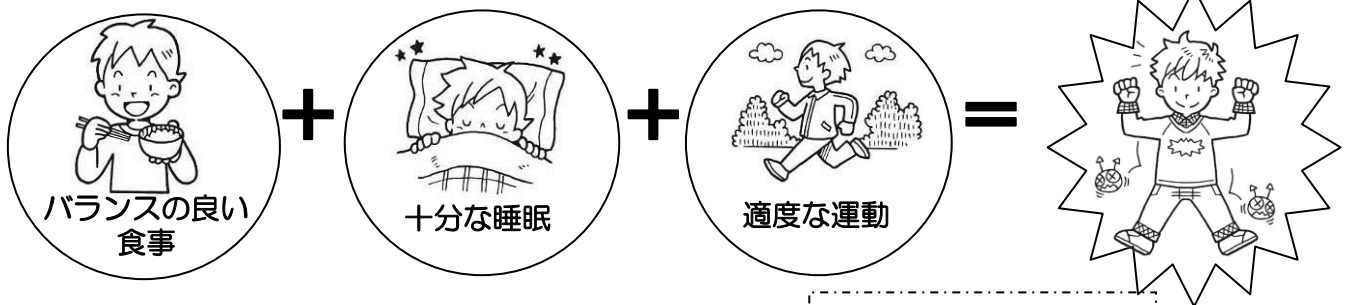
食育つうしん

12月

発行：大阪市立 西 中学校

寒さに負けないための冬の食生活

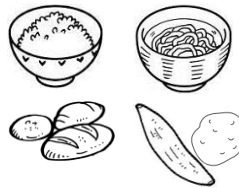
寒さが日に日に増し、空気も乾燥している冬は、かぜやインフルエンザなどの原因となるウイルス等が活発に活動します。ウイルス等が体内に入ってもかぜをひく人とひかない人がいるのは、その人が持っている体の抵抗力などが関係しています。体の抵抗力を高めるため、1日3回、バランスの良い食事を取りましょう。さらに、十分な睡眠と適度な運動が大切です。毎日の規則正しい生活習慣がかぜ予防の第一歩となります。食事と生活習慣を見直してみましょう。



かぜの予防に役立つ栄養素・・・

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。



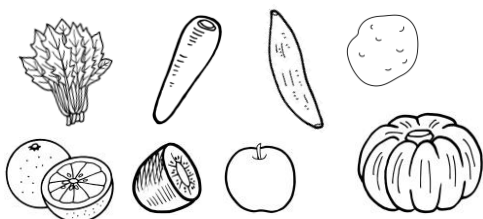
たんぱく質

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

のどや鼻の粘膜を強くするビタミンAは、カロテンが体内で変化したもので、緑黄色野菜に多く含まれます。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。



寒い季節こそ しっかり実行



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

冬至の日にはかぼちゃを食べよう

冬至とは、1年で最も昼間が短く、夜が最も長い日のことです。今年は12月22日が冬至です。

冬至にまつわる食べものに「かぼちゃ」や「ゆず」があります。カロテンが豊富なかぼちゃを食べて、ビタミンAを補給し、かぜをひかないようにしましょうとする昔の人の知恵です。

また、冬至に、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。

体の内側と外側からかぜを予防しましょう。

