

# 食育つうしん

12月

発行：大阪市立三国中学校

## 冬の食生活について考えよう！

寒くなると、かぜやインフルエンザなどの感染症が流行します。<sup>かんせんしょう</sup>感染症を予防するには、ウィルスの侵入<sup>しんにゅう</sup>を防ぐことや、体の免疫力<sup>めんえきりょく</sup>を高めることが有効です。<sup>めんえきりょく</sup>免疫力を高めるために、どのようなことを意識すればよいか考えてみましょう。

### ①基本的な感染予防をする

手洗い、うがいを  
する。



マスクをつける。

人混みを避ける。



### ②適度な運動をする

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。



### ③十分な睡眠をとる

疲れがたまると、体の抵抗力が低下します。

早めの就寝を心がけましょう。



## かぜ予防のポイント

### ④栄養バランスのよい食事をする

1日3食、『主食・主菜・副菜』がそろった食事は、栄養バランスのよい食事になります。

また、生活リズムを整えることも大切です。



### ⑤温かい物を食べる

体温が上がると、免疫力<sup>めんえきりょく</sup>が高まるといわれています。

しょうがやねぎなどは、体を温める効果があるのでおすすめです。



## かぜをひいたら… 積極的にとりたい栄養素

### たんぱく質

体を温め、体力を維持する。寒さに対する抵抗力<sup>ていこうりょく</sup>も高める。



肉、魚、卵など

### ビタミンA（カロテン）・C

のどや鼻、皮膚などの粘膜<sup>ねんまく</sup>を健康に保つ。ウィルスの侵入<sup>しんにゅう</sup>を防ぎ、抵抗力<sup>ていこうりょく</sup>を高める。



レバー、野菜、果物など

### 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るため、食べやすいもので補給する。



ごはん、めん、いもなど

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ましょう！