

食育つうしん

12月

発行：大阪市立文の里中学校

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。^{かんせんしょう}感染症を予防するには、ウィルスの侵入^{しんにゅう}を防ぐことや、体の免疫力^{めんえきりょく}を高めることが有効です。^{めんえきりょく}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^{めんえきりょく}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^{ていこうりょく}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^{ねんまく}を健康に保つ。ウィルスの侵入^{しんにゅう}を防ぎ、抵抗力^{ていこうりょく}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！