

12月

発行：大阪市立松虫中学校

食育つうしん

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。感染症を予防するには、ウイルスの侵入を防ぐことや、体の免疫力を高めることが有効です。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でしょうか。

冬の食生活

③栄養バランスのよい食事

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。

～早寝・早起き・朝ごはんも忘れずに～

①基本的な感染予防



手洗い



マスク



うがい

②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。



人混みをさける

④温かいものを食べる

体温が上がると、免疫力が高まるといわれています。しょうがやねぎなどは、体を温める作用があるのでおすすめです。



ねんまく

もし、かぜをひいたら・・・積極的にとるとよい栄養素とは？

たんぱく質

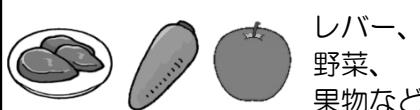
体を温め、体力を維持する。
寒さに対する抵抗力も高める。



肉、魚、卵など

ビタミンA・C

のどや鼻、皮膚などの粘膜を健
康に保つ。ウイルスの侵入を
防ぎ、抵抗力を高める。



レバー、
野菜、
果物など

炭水化物

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

かぜをひいた時に食べるとよい食べ物



めん類



じるものの
汁物



スープ

かぜをひいたら、水分もたっぷりとろう！！

かぜをひくと、エネルギーがたくさん消費され、胃腸が弱ります。

そのため、エネルギー補給にごはん・めん類や、消化のよいおかゆ・
雑炊や、温かい汁物・スープなどがおすすめです。

