

# 食育つうしん

12月

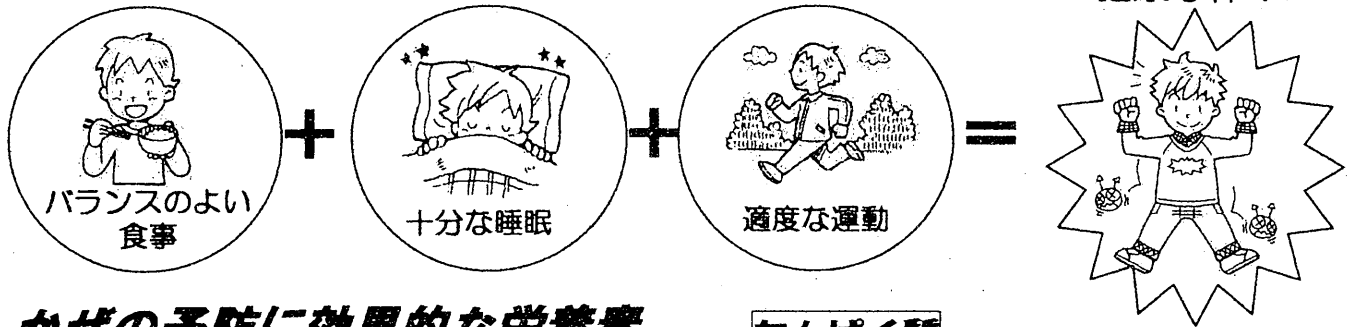
発行：大阪市立玉出中学校

## 寒さに負けないための冬の食生活

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。病気を予防し、いざという時に十分な力を発揮するためには、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よい食事をしっかり食べること」「十分な睡眠をとって休養すること」「適度な運動をすること」です。また免疫力アップには「笑うこと」も効果があるとされています。毎日笑顔で過ごし、かぜに負けないじょうぶな体をつくりましょう！

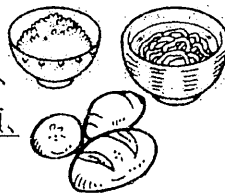
健康な体！



### 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。



#### ビタミンA・ビタミン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、いも類をしっかりととりましょう。



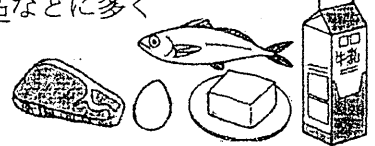
年末年始はごちそうで胃腸に負担をかけがちです。

甘み・うま味が豊富な冬野菜をあっさりとした味付けで食べるといいですね。



#### 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。

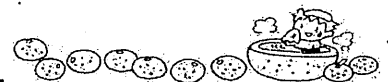


#### 体を温める食材を使いましょう！

しょうがや、にんにく、ねぎ、とうがらしといった香味野菜や香辛料を料理にうまく使いましょう。これらの食品は血管を広げ、脂肪の燃焼を助けて体温を上げる働きがあります。



冬至の日に入るとよいとされているゆず湯は体を温めてくれます。体の内側と外側からかぜを予防しましょう。



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