

✿今月のテーマは「風邪を引かない食事を知る」です。

早いもので今年も残り1ヶ月となりました。朝夕と日中の気温差が大きくなり、体調を崩す人も増えてくる時期です。そこで体調を崩したり、風邪を引かないためにもしっかり食事を取り適度な休息をしながら風邪予防対策を心がけていきましょう！

風邪を予防するには？

ウイルスに感染しないよう衛生面に注意することが最善の予防策です。手洗い・うがい・消毒・室内の換気をこまめに行いましょう！また、適度な運動やバランスの良い食事・極端な厚着を避けるなど抵抗力を養っていくことも大切です。



風邪を吹き飛ばす食生活3つのポイント



風邪をひかないためには、まず「手洗いうがい」が基本です！
さらに、しっかり栄養と睡眠をとることが風邪に負けない体をつくります！



たんぱく質を
たっぷり取ろう！



体内に風邪のウイルスが入ってくると、白血球の中の成分がやっつけてくれます。この成分はタンパク質からつくられるのです。魚や肉、卵、牛乳、乳製品などを十分に食べましょう。



脂肪も
きちんと取ろう！



脂肪は口、のどの粘膜を丈夫にして、風邪ウイルスへの抵抗力を高めます。また、脂肪はビタミンAの働きもよくします。油やバター、マヨネーズなども適度にとるようにしましょう。



ビタミンを
十分にとろう！



ビタミンAやビタミンCは風邪ウイルスへの抵抗力を高める働きがあります。人参、ピーマンなどの色の濃い野菜だけでなく、大根、白菜などの色の薄い野菜、果物も取るようにしましょう。



風邪にかかってしまったら？効果的な方法

- ①水分補給をしっかり行う。（野菜スープ、牛乳、ヨーグルト）
- ②カロリーが高く、消化しやすい食事。（卵、豆腐）
- ③ビタミンをたっぷり摂取（野菜、果物）予防だけでなく、回復にも効果的！！
- ④油の多い料理は消化しにくいので避ける。

上記のことを意識し、早めの回復を目指しましょう！！



食材を意識し、風邪に負けないよう体をつくり、寒さに負けず、元気に冬を乗り越えていきましょうね！

