

寒さが厳しい2月。冷え込む日と寒さが和らぐ日をくり返しながら、少しずつ春が近づいてきます。寒暖差で体調をくずしやすい時季なので、バランスの良い食事と十分な睡眠をとり、元気に過ごしていきましょう。

体が温まる食事をとろう

低体温の子どもが増えているそうです。体温が低いと免疫力が低下するので、体温を上げるために規則正しい生活とバランスのよい食事、運動習慣を心がけましょう。乳幼児は気温の変化に影響されます。特に寒さ厳しいこの時期は、旬の食材を使った鍋など体が温まる食事を心がけて、免疫力を高めましょう。

こんな食材がおすすめ

肉や魚(たんぱく質)
鶏肉、さけ、まぐろ、
さばなど

色の濃い葉野菜など(ビタミンA)
ほうれんそう、こまつな、
ブロッコリーなど

根菜類(ビタミンC)
にんじん、ごぼう、
れんこん、さといもなど

発酵食品(整腸作用)
みそ、納豆、ヨーグルト、
チーズなど

香辛料(血行促進)
しょうが、にんにくなど



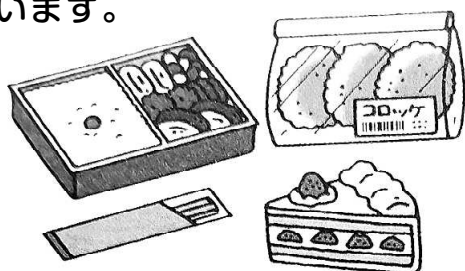
食事と健康

消費期限と賞味期限

加工食品には「消費期限」または「賞味期限」が表示されています。開封せずに袋や容器に書かれた保存方法を守った場合に、安全やおいしさが約束された期限が示されています。ふたつの違いを知り、食品を無駄にしないようにしましょう。

消費期限とは

記載された「年月日」まで、安全に食べられる期限のこと。ケーキ、惣菜、弁当など、傷みやすい食品に表示されています。



賞味期限とは

記載された「年月日」まで、品質が変わらずにおいしく食べられる期限のこと。菓子、カップ麺、ペットボトル飲料、缶詰など、すぐには傷みにくい食品に表示されています。

