

寒さをふきとばす 冬の食事！

今年も残すところ1ヶ月となりました。空気が乾燥し、寒い日が続きます。かぜをひかないように規則正しい生活を心がけましょう。



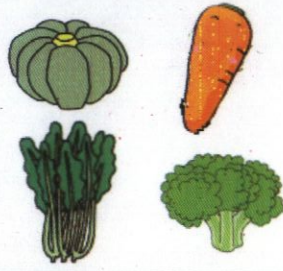
たんぱく質

筋肉や血液など体をつくる大切な栄養素です。体を温め、病気に対する抵抗力を高めてくれます。



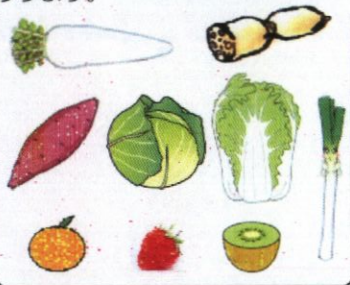
ビタミンA

皮膚や粘膜を丈夫にし、体の中にかぜのウイルスが入るのを防ぐ働きがあります。



ビタミンC

寒さのストレスから体を守ったり、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



ミネラル

カルシウム・亜鉛・鉄など体の機能調節や維持に欠かせない微量栄養素です。



かぜ予防の6つのポイント

～かぜをひかない！うつさない！～

1. 栄養のバランスの良い食事
3食きちんととる！！



2. しっかり睡眠をとる！！
夜更かしをせず、十分な睡眠で生活リズムを整える。



3. 適度な運動をして体力をつける！！



4. 室内の換気と温度・湿度の調節をこころがける！！



5. 手洗い・うがいを必ずする！！



6. せきエチケットを守る！！



かぜをひいてしまった時

- 暖かくして十分な睡眠をとる
- 体を温めることが大切
- のどごしのよい食事にする
- 水分補給をしっかりとる
- 刺激物はひかえる



例えば、鍋物やうどん、茶碗蒸しなど

◎ほっかほかドリンク

《材料》

- ・おろししょうが 小さじ1.5～2
- ・熱湯 130 ml
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン果汁 小さじ1

《作り方》

材料をカップに入れ、熱湯を注いでできあがり。

しょうがの風味でのどや鼻がすっとするドリンクです。就寝前に飲むと寝つきがよいです。