

今年もあとひと月となりました。今年、自分の持っている力を出し切ることができましたか？「これを食べれば頭がよくなる、スポーツができるようになる」という食べ物はありませんが、好き嫌いをせず栄養のバランスのとれた食事をする事や朝食をしっかり食べる習慣などが、自分の持っている能力をさらに高めてくれます。

自分の食生活を振り返り、改善できることがあれば、来年の目標の1つにしてみましょう。



寒さに負けない体づくりを!



かぜ・インフルエンザ予防のポイント

- ①こまめな手洗いうがい ②1日3回バランスのよい食事 ③十分な睡眠



④適度な運動



⑤適度な保温と保湿



★せきやくしゃみが出る人は、マスクをして感染を広めないこと。マスクがないときは、ティッシュなどで鼻と口をおおひ、周りの人にかからないようにするなど、せきエチケットを守りましょう。

食欲がないからと言って食べないでいるとなかなかかぜは治りません。かぜの症状に合わせて少しずつでも食べるようにしましょう。



ビタミンAとCの働きをより高めるためには**ビタミンE**も大切です。ビタミンEは色の濃い野菜やナッツ類に豊富に含まれています。



〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、細菌やウイルスへの抵抗力を高める



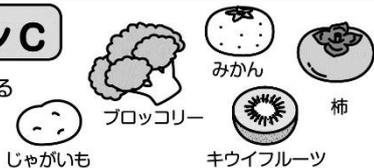
ビタミンA

のどや鼻など粘膜を保護する



ビタミンC

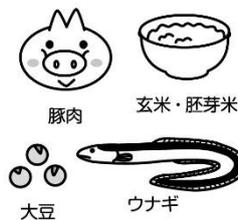
免疫力を高める



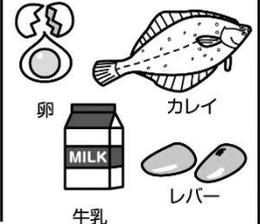
〔風邪のときの食事〕

体を温かくして安静にし、水分と栄養の補給に努めましょう。脂肪や食物繊維の多い食品、油を使う調理法は控え、消化のよいものがおすすめです。下痢・発熱がある場合は、水分補給が特に大切。スープやみそ汁、りんご果汁、ホットミルクなどで、ビタミンやミネラルも一緒にとるとよいでしょう。また、ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2



かんたんレシピ さつまいものレモン煮

- 1 さつまいを適当な大きさに切り鍋に入れかぶるくらいの水を加えます。
- 2 お砂糖とレモンの輪切りを入れ煮ます。
※りんごも入れるとおいしいですね。

かんたんレシピ フロッコリーのサラダ

- 1 フロッコリーは小房に分けて、塩ゆでします。
- 2 ゆで卵を作り、みじん切りにします。
- 3 1と2をマヨネーズで和えます。
※スライスした玉ねぎやハムを加えてもOK

