

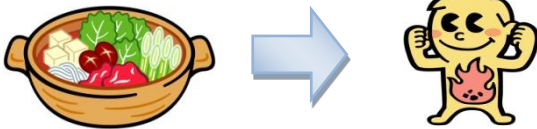


令和4年12月  
津幡南中学校

## 体をあたため、免疫力を高める！

いよいよ冬本番。新型コロナウイルス、インフルエンザ、ノロウイルスの予防では、食べる前や外出後のせっけんでの手洗いで、ウイルスが体の中に入ることを防ぐことが大切です。さらに栄養バランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、病原体に打ち勝つ「免疫」を高めておくことも大切です。

### ポイント① 温かい料理



寒いときは、温かい食べ物を食べるのが効果的です。食欲が増し、血行も良くなります。

### ポイント② 根菜類



冬が旬の根菜類（大根、れんこんなど）は体を温める働きがあります。夏が旬の野菜（きゅうり、トマトなど）は体を冷やすのでとり過ぎに注意しましょう。

### ポイント③ たんぱく質



体を温めてくれます。特に朝食では、エネルギーとなるご飯やパンに合わせて、体をポカポカにするたんぱく質を食べましょう。

### ポイント④ ビタミン A



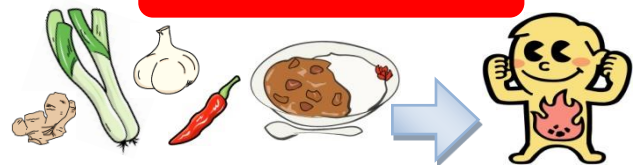
かぜのウイルスはのどや鼻の粘膜から入ってきます。ビタミン A は粘膜を強くする働きがあります。緑黄色野菜を毎日食べましょう。

### ポイント⑤ ビタミン C



寒さに対する抵抗力をつけ、ウイルスなどから体を守る免疫力を高めます。栄養価の高い旬の野菜や果物をたくさん食べましょう。

### ポイント⑥ 香辛料



料理に風味を添える香辛料や、ねぎやしょうがなどの薬味に含まれる辛味や香りの成分は、血行を良くし、体を温める効果があります。

冬休み中も、朝昼夜 3 食を規則正しく取り、十分な睡眠で体を休め、元気に新年を迎えましょう！