手をパッチン！いただきます　12月号

今年もあとわずかとなりました。何かとあわただしくなる頃ですが、空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので、かぜやインフルエンザが流行しやすい時季です。年末・年始の楽しい行事が続き、生活リズムが崩れがちになってしまうところですが、朝・昼・夕の３食をしっかりとるとともに、栄養のバランスにも気を付けて元気に過ごしましょう。

寒さに負けない食事をしよう！

寒くなると体調をくずしやすく、かぜなどをひきやすくなります。寒さに負けない丈夫な体をつくるためには、栄養素の役割を知り、毎日バランスのよい食事を心がけることが大切です。

寒さに負けないための栄養素の役割

【体力をつける】

○たんぱく質

寒さで消耗した体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとになります。

たんぱく質を多く含む食品（肉、魚、卵、大豆・大豆製品）

【抵抗力をつける】

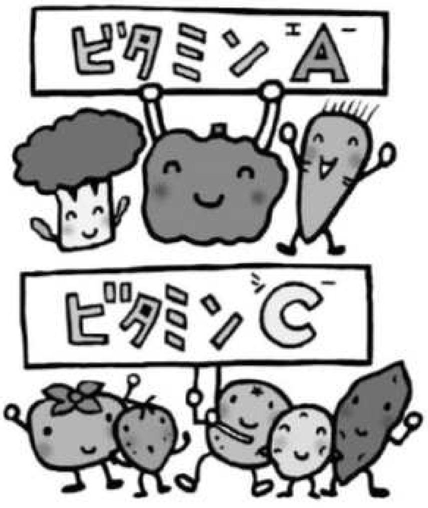
●ビタミンA

皮ふや、のどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウィルスや病原菌の侵入を防ぎます。

●ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないので毎日とることが大切です。

ビタミンAを多く含む食品（緑黄色野菜）

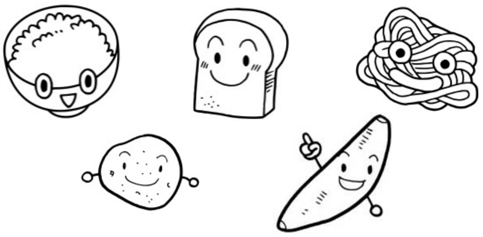


ビタミンCを多く含む食品（その他の野菜・くだもの）

【体を温める】

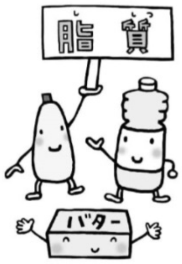
●炭水化物　外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。

炭水化物を多く含む食品
（ごはん、パン、めん類、いも類など）



●脂質　炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。

脂質を多く含む食品
（油、バターなど）



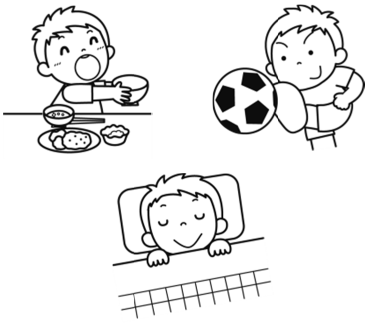
かぜ予防のポイント

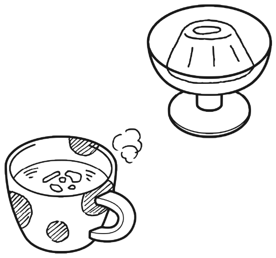
かぜはウィルスなどによっておこる、せきや鼻水、発熱やだるさを伴う症状の総称です。昔から「かぜは万病のもと」といわれるように十分に気をつけなければなりません。かぜを予防するには食事前の手洗いをしっかりし、栄養バランスのとれた食事をとり、夜は十分に睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。

「ただいま」の後、「いただきます」の前の**手洗い**をせっけんでしっかり！

室内の**温度と湿度を適度に。換気**も忘れずに！

栄養・運動・休養のバランスを日頃から心がける！



かぜをひいてしまったら

安静にして休むことが大切です。熱があって体力が消耗している時の食事は、水分をしっかりとって、消化のよいおかゆややわらかく煮たうどんなどがよいでしょう。また、刺激物や油の多い料理はさけて、のどごしのよいスープ類やゼリー類などがおすすめです。