



風邪に負けない体をつくろう!

一段と冷え込む日が増え、風邪やインフルエンザが流行しやすい季節になりました。風邪を予防するためには、外から帰ってきた時の手洗い・うがいをしっかりと行い、栄養バランスのよい食事と十分な休養、そして適度な運動で体の抵抗力を高めることが大切です。



手洗い・うがい

食事の前やトイレの後の手洗いも忘れずに

栄養バランスのよい食事

野菜もしっかり食べよう

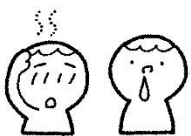
十分な休養

早寝・早起きを心がけよう

適度な運動

外で元気に体を動かそう

風邪をひいてしまったら・・・



症状別

風邪をひいた時の食事



発熱・寒気

水分



めん類

発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物

スープ



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



アイス
 クリーム

ゼリー



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



おかゆ

スープ



胃腸が弱っているため消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

冬休みを元気に過ごすための10か条

1 こまめな手洗い



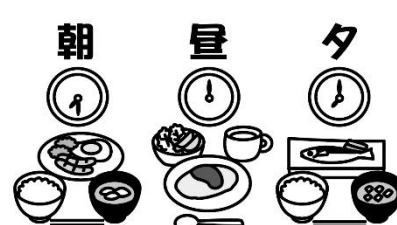
風邪予防の基本は、せっけんでしっかり手を洗うことです。外から帰ってきた時には、うがいも忘れずに。

2 早寝・早起き・朝ごはん




長い休みは生活リズムが乱れがちです。早寝・早起きをし、朝ごはんを食べて1日をスタートさせましょう。

3 1日3回の食事を欠かさない



朝・昼・夕の食事を毎日同じ時間にとることで、生活リズムが整いやすくなります。

4 いろいろな食材をバランスよく食べる




主食・主菜・副菜をそろえると、栄養のバランスがよくなります。

5 食事はよくかんで、ゆっくり食べる



よくかんで食べると満足感が得られ、食べ過ぎを防ぐことができます。

6 冬が旬の野菜を取り入れる



冬が旬の野菜には、体を温めたり、風邪を予防したりする働きがあります。

7 ふるさとに伝わる食文化を知る



年末年始は伝統行事が多くあります。家庭や地域に伝わる食文化に目を向けてみましょう。

8 おやつをダラダラと食べない



おやつは食べる時間と量を決めて、お皿にとって食べるようにしましょう。

9 元気に体を動かす



寒いからと部屋の中ばかりにいないで、外に出て体を動かし、体力をつけましょう。

10 家族や仲間と共に食卓を囲む



会話を楽しみながら共に食事をする機会を増やしましょう。