



今年のカレンダーも残り少なくなってきました。これからの寒い冬を健康に過ごすためには、日頃からバランスのとれた食事をとり、積極的に体を動かし、十分な睡眠をとって体をしっかり休めることが大切です。特に冬はかぜやインフルエンザなどが流行します。しっかり予防して元気に新年を迎えましょう。

## 食事前の手洗いでかぜ予防!

かぜやインフルエンザなどの原因となるウイルスは、手を介して感染するケースがとても多いといわれます。ウイルスの体内への侵入を防ぐためにも、食事の前や外出した後はせっけんを使ってしっかり手を洗いましょう。

### 効果的な手洗い



目に見える汚れを流水で落とす



せっけんをよく泡立てる



手のひらを洗う



親指をつかみ、ねじるように洗う



指を組んで指の間を洗う



ねこの手にして、指先を洗う



手の甲も洗う



手首もねじるように洗う



流水でよく洗い流す



清潔なハンカチでよくふきとる



はい、きれい!

## かぜをひかないようにね!

好ききらいを続けていると栄養のバランスが崩れ、体の抵抗力が弱くなってしまいます。冬においしい魚や野菜、果物を上手に使うと、かぜをひかないための大切な栄養素をしっかりと取りましょう。

### たんぱく質

肉 魚 卵 大豆 牛乳



おもに体をつくるもとになりますが、体の抵抗力を維持するうえでもかかせません。



冬が旬のさけ、たら、ぶりなどをおかずにとり入れると、たんぱく質だけでなく、ビタミンや体によいあぶらもとれます。

### ビタミンA

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
大根の葉 春菊 みかん レバー  
たら あんこうの肝



のどや鼻の粘膜を丈夫にして、ウイルスなどが体の中に侵入するのを防ぎます。



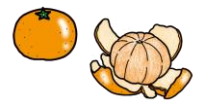
色の濃い野菜に多く、魚やレバーなどにも多く含まれます。おいしい野菜をたくさん入れた鍋物などでとりいれましょう。

### ビタミンC

ブロッコリー 芽キャベツ かぶ  
の葉 じゃがいも かき みかん  
ゆず きんかん いちご



寒さのストレスから体を守り、抵抗力を高めます。



みかんは手軽に食べられます。ビタミン C は薄皮の白いすじの部分に多いので、ぜひまるごと食べましょう。

かぜをひいて

しまったときの



### こんな症状のときは?

#### ★かぜの食事ははじめ★



鍋物など、体が温まる食事をします。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。特にビタミンを含む食品（色の濃い野菜）をしっかり食べましょう。

#### ★のどが痛むとき★



のどを刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものを避けるようにしましょう。食材をよく煮込んだものや、のどごしのよいものをとりましょう。

#### ★熱があるとき★

こまめに水分補給をすることが大切です。食事をするときは、体に負担をかけないように消化の良いものにしましょう。薄味にした野菜スープは水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれるのでおすすめです。