



寒さに負けない、体をつくろう

気温が低く、乾燥するこの季節は、かぜ、インフルエンザ、ノロウイルスなどの病気が流行します。予防のためには、免疫力や抵抗力がアップする生活をしましょう。

十分な睡眠、適度な運動、そして栄養バランスのとれた食事を3食きちんと食べる

旬の食べ物で体をあたためる料理を



青菜（こまつな、ほうれんそうなど）、白菜、だいこん、ねぎ、など、鍋物などで冬が旬の食材をたっぷり食べましょう。

毎日欠かさずビタミンC



ビタミンCはウイルスなどが体の中に入ってきて、外へ追い出す働きがあります。体の中にたくわえておくことができないので、毎日欠かさずとりましょう。

野菜や果物、さつまいもなどに多く含まれます。

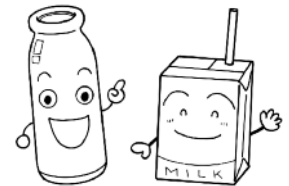
ビタミンAも忘れずに



ウイルスなどは、口や鼻の粘膜から入ってきます。ビタミンAは粘膜を強くします。

レバーや色の濃い野菜などを油で料理して食べましょう。

寒くなって飲みづらくなってきた **牛乳** ですが、含まれるたんぱく質（免疫グロブリンやラクトフェリン）とオリゴ糖には、細菌やウイルスが体内に侵入するのを低減する働きがあります。



病気になってしまったら・・・

***たんぱく質・ビタミンC
ビタミンAをたっぷりとりましょう。**

- たんぱく質は、リンパ球や抗体の原料になります。
- ビタミンCは、ウイルスに対抗して、早く病気を治します。



***水分・ミネラルが
不足しないようにしましょう。**

- 多量の汗をかいたり、吐いたり、下痢を伴う場合は、体内の水分が減少します。
- 必要に応じてミネラルの多いスポーツドリンクなどをとるとよいでしょう。

