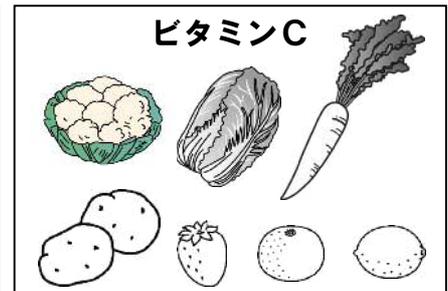
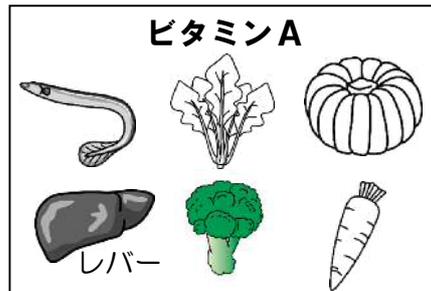
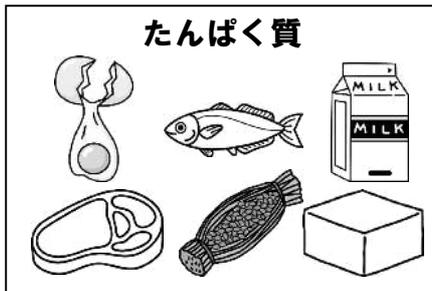




かぜに負けない食生活



かぜに負けない体をつくるには、普段から正しい食事（栄養）、適切な休養（睡眠）、適度な運動をし、病気に対する免疫力を高めることが大切です。バランスのよい食事を心がけ、特に体の免疫力を高める働きをもつたんぱく質、ビタミンA、ビタミンCなどを多く含む食品を積極的に食べるようにしましょう。



〇具合が悪くなってしまった場合は、十分な休養とともに、症状に合った食事をとるようにします。

**かぜの
ひきはじめ**



なべものなど発汗作用があり、体が温まる食事をします。緑黄色野菜やエネルギー源になる糖質、たんぱく質を多めにとるようにします。

**熱がある
とき**



体温が高くなり、体の中の栄養素や水分が失われます。栄養価の高いスープや飲み物で、こまめに水分を補給します。

**のどの痛み
せきがある
とき**



のどに刺激を与えないように食材を煮込んだものや、片栗粉などでとろみをつけたやわらかい料理を食べるようにしましょう。

冬至にかぼちゃは いかがですか？

1年中でもっとも昼の時間が短い日である「冬至」（今年は12月22日）には、やがて来る本格的な寒さに備え、栄養価の高いかぼちゃを食べて健康を願ったり、ゆずを浮かべたお風呂（ゆず湯）に入ってからだを温めたりする習慣があります。



かぼちゃは夏の野菜なのにどうして冬至に食べるの？

昔から、冬至にかぼちゃを食べると「病気にかからない」「かぜにかかりにくくなる」という言い伝えがありました。昔は、冬は食べ物が少ないため、栄養が不足しがちでした。そのため、夏にとれたかぼちゃを大事にとっておいて冬至に食べることで、栄養を補い健康を保とうとしていたのでしょう。昔の人の知恵は素晴らしいですね。



かぼちゃにはどんな栄養があるの？

かぼちゃには、「カロテン」が豊富です。カロテンは、体の中でビタミンAになります。病気に対する免疫力を高め、皮膚や粘膜を保護するので風邪の予防に役立ちます。また目の疲労回復にも効果があります。