



おいしく ぱくぱくだより

令和6年12月No.103

ほいく課

管理栄養士



♥なんでも食べてかぜ予防♥

～かぜに負けない元気な体をつくりましょう！～

かぜの多くはウイルスや細菌が原因です。

冬になると気温が下がり、空気が乾燥するので、かぜのウイルスや細菌が空気中に舞いやすくなります。また、体を守る鼻や口の粘膜も乾燥するので、かぜをひきやすくなります。

かぜを予防するためには、ウイルスや細菌を体内に入れないことと、体の抵抗力を高めることが大切です。

♥かぜを予防するためのポイント！♥

① **栄養**(好き嫌いをなく、なんでも食べる)



◆**1日3食、バランスの良い食事**をとることが大切です。

偏食や好き嫌いで偏った食生活は、栄養の過不足がおこり、免疫力が低下し、かぜをひきやすくなります。

主食+主菜+副菜をそろえて食べるようにしましょう。

副菜(野菜類など、体の調子をととのえます)



主菜(肉・魚・卵・大豆製品など、体を作ります)

主食(ごはん・パン・麺など、熱や力の源です)

汁(具を多くすると副菜になります)

② **運動**(体力をつける)



外で元気に遊んだり、運動を心がけて、体力をつけましょう。



③ **休養**(体を休ませ、生活リズムをととのえる)

早寝・早起きを心がけ、しっかりと寝て、休養をとり、生活リズムをととのえましょう。



④ **うがい・手洗いをする**

外出時は人混みをなるべくさけ、外から帰ったら、うがい・手洗いを忘れずにしましょう。



⑤ **室内の環境をととのえる**

定期的な換気と室温・湿度の調節を心がけましょう。

♥かぜを予防するためには何を食べればよいの?♥

栄養バランスのよい食事を取りましょう。特にたんぱく質と炭水化物・ビタミンA・Cを取りましょう。また、体を温める食材や調理方法を取り入れましょう。

たんぱく質

体を作る大切な栄養素です。体を温めて、体力を維持します。また、体内に入り込んだウイルスなどと戦う免疫物質の材料になります。

たんぱく質を多く含む食品

肉・魚・卵・乳・乳製品・豆・豆製品など

品など



炭水化物

糖質と消化されない食物繊維にわけられ、糖質はエネルギー源として重要です。また、体温を維持します。

炭水化物を多く含む食品

米・パン・麺類・芋類・砂糖など



ビタミンA・C

体の調子をととのえと共に、皮膚や鼻、のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めてくれます。

ビタミン A・C を多く含む食品

野菜・果物など



体を温め、血液循環を良くすることでウイルスや細菌の侵入を防ぎ、免疫機能を高めます。そこで、野菜をたっぷり使用した具たくさんのみそ汁やスープはいかがですか？
魚や肉、豆腐と旬の野菜を入れた鍋料理もおすすめてです。鍋の最後にごはんや麺を加えると、主食・主菜・副菜がそろい、栄養バランスもととのいます。あたたかい物を食べて体の中から温ましましょう。