

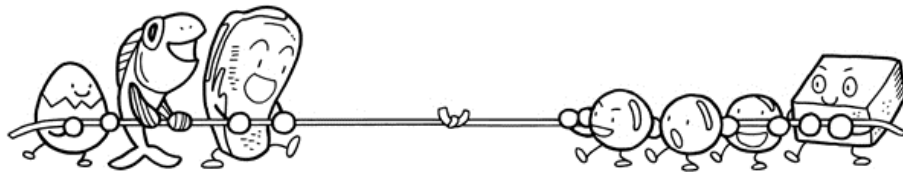
## 風邪予防のための食生活

かぜは一番かかりやすい病気です。気温が下がり、空気が乾燥してくるとかぜをひきやすくなります。かぜの菌に負けないためにも、バランスの良い食生活を心がけましょう。

### かぜ予防のための栄養素

#### たんぱく質

寒さに対する抵抗力を高め、からだを温める働きがあります。



#### ビタミン A

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜの菌が体に入ってくるのを防ぎます。



#### ビタミン B

たまった疲れやだるさを回復させる働きがあります。



#### ビタミン C

病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



#### ビタミン E

新陳代謝を活発にする働きがあります。



かぜの予防には、1日3食きちんと食べることが大切です。主食・主菜・副菜・汁物をそろえることで栄養バランスがよくなります。

寒い冬は、かぜ予防もかねて、肉・魚・大豆製品や野菜を豊富に使った、鍋物や湯豆腐・シチューやスープなど、温かい食べ物を食べて体を温めましょう。

