



## 冬を元気に乗り切ろう

### ☆かぜを予防する生活習慣☆

寒くなると体の免疫力や抵抗力が低下し、かぜを引きやすくなります。健康な体を保つためには、日ごろからバランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠が必要です。この3つを習慣化することで、免疫力や抵抗力を高めてかぜに負けない体をつくることができます。



《食 事》



《運 動》

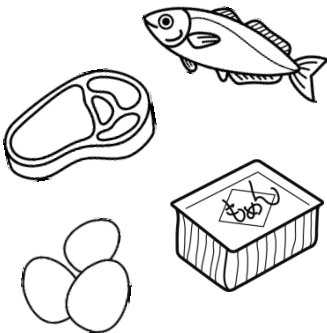


《睡 眠》

### ☆とくにとりたい栄養素☆

#### たんぱく質

たんぱく質は、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。また、体力を維持するためにも必要な栄養素です。



肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品

#### ビタミンA

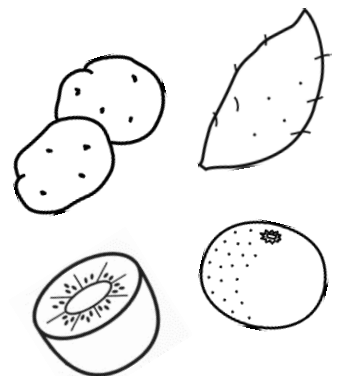
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



緑黄色野菜など

#### ビタミンC

ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防ぎます。



じゃがいも、さつまいも、果物など