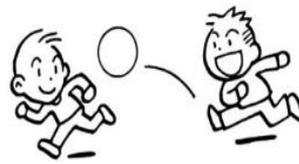
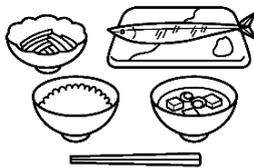


風邪の予防について

寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪を引きやすくなります。健康であるためには日常生活を見直すことが重要です。風邪予防の4つのポイントをしっかりおさえましょう。

風邪の予防 4つのポイント

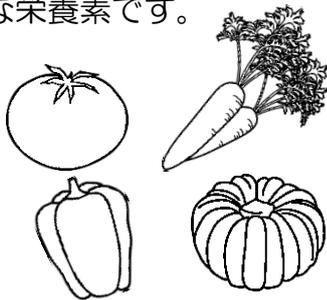
- ① バランスのよい食事
- ② 十分な睡眠
- ③ 適度な運動
- ④ 手洗い・うがい



風邪予防になる栄養素

ビタミンA

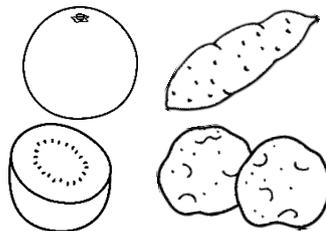
ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。



主に緑黄色野菜など

ビタミンC

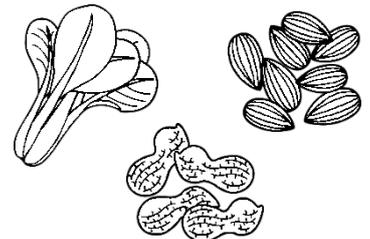
ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりつなげることで、ウイルスなどの侵入を防いでくれる栄養素です。



主にじゃがいもやさつまいも、果物など

ビタミンE

ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の酸化を防いで健康の維持を助けてくれる栄養素です。



主にアーモンドなどのナッツ類や緑黄色野菜など

～風邪の症状にあった食事例～



【熱がある時】

雑炊
煮込みうどん
果物
など



【のどが痛い時】

茶わん蒸し
ゼリー
など



【下痢の時】

おかゆ
豆腐料理
スープ
など