

## 寒さに負けない食事をしよう

今年も残すところあと1か月となりました。これからだんだん空気が乾燥し、寒さも厳しくなってくると、体調を崩してしまうことがあるかもしれません。手洗い・うがいで感染症を予防し、バランスのよい食事で、抵抗力のある体をつくりましょう。



大津市食育推進キャラクター  
“おぜんちゃん”

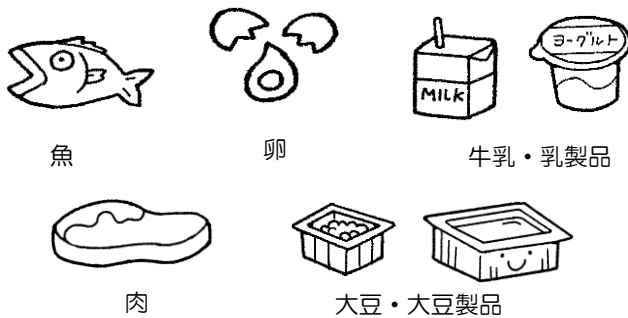
### ☆冬の食生活に欠かせない大切な栄養素

かぜなどの病気にかからないために、下記の食品（栄養素）を意識して摂取し、寒い冬を乗り切りましょう。



#### たんぱく質

魚、肉、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品に多く含まれています。たんぱく質には、体を温めて、体力を維持し、寒さに負けない体をつくる働きがあります。



#### 脂質

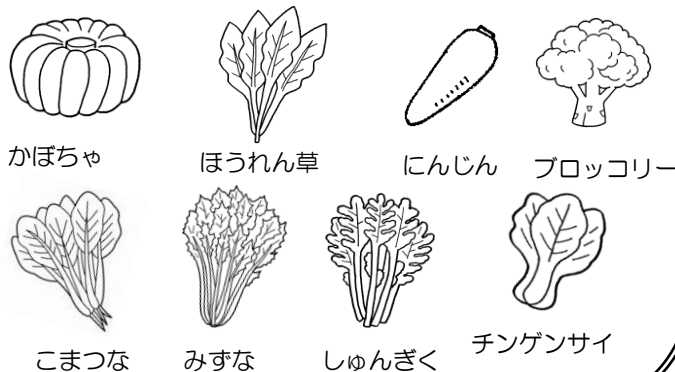
少量で多くのエネルギー源になって、体を温める働きがあります。



油は料理をおいしくする働きがありますが、質と量を考えて上手に使いましょう。

#### ビタミンA

緑黄色野菜に多く含まれています。ビタミンAには、のどや鼻の粘膜を強くして、ウイルスが体の中に入るのを防ぐ働きがあります。また、油と一緒に調理をすると、吸収率が高まります。



#### ビタミンC

淡色野菜や果物に多く含まれています。ビタミンCには、寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



# ☆もしも、こんな症状が出てしまったら・・・



ゆっくり体を休めることも大切です。

## 熱があるとき

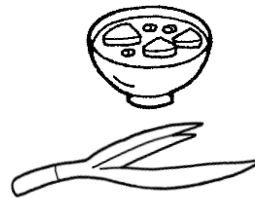
発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水やお茶、スポーツドリンク、果汁など飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

また、水分を多く含むおかゆや雑炊、やわらかく煮たうどんなどは、水分補給やエネルギー補給としてもおすすめです。



## 鼻水・鼻づまり

温かいものを食べて体を温めましょう。好みにより、体を温める働きのあるねぎやしよんがを効かせてもよいでしょう。



ねぎ

## せき、のどが痛いとき

香辛料や強い酸味を感じるもの、塩分の多いものといった、のどに刺激のあるものは避けましょう。

口当たりがよく、のどごしのよいものを選ぶとよいでしょう。



## 下痢・吐き気

胃腸が弱っているので、消化のよいおかゆや雑炊、スープなどがよいでしょう。

また、油の多いものや味の濃いものは避けましょう。



# 旬の野菜にはビタミンがいっぱいです

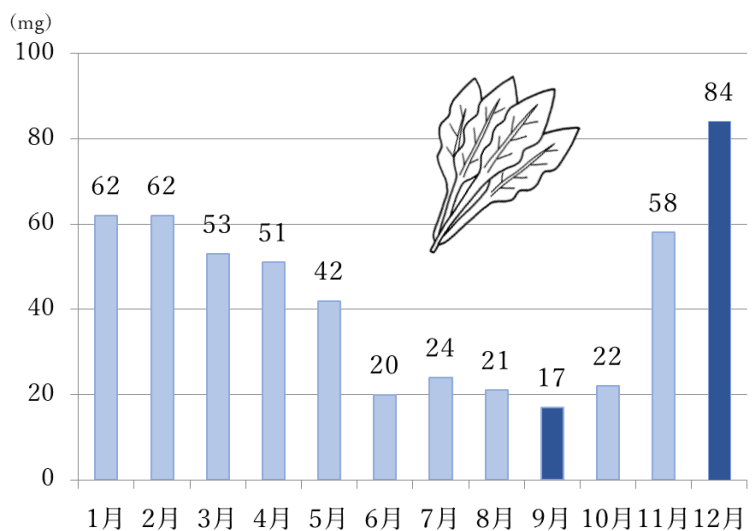


日本では古来より四季を通して「旬」を楽しむ風習があります。「旬」とは、ある特定の食材において、ほかの時期よりも新鮮でおいしく食べられる時期をいいます。また、旬の物はよく市場に出回るため値段も安価になりやすく、消費者にも嬉しい時期です。「出盛り期」とも呼びます。

右のグラフは、ほうれん草のビタミンC含有量を月別に分析し、表したものです。ビタミンC含有量を100g当たりで比較してみると、出回り最盛期の12月では84mgあるのに対して、9月には17mgでした。

また、ほうれん草や白菜などの冬野菜は、寒さで凍ることがないよう、糖分を蓄積し、糖度が高くなります。

野菜や果物は、1年中通して手に入れることができるものが多いですが、やはり旬を考慮して食材を選びたいですね。



ほうれん草 (100g) のビタミンC含有量の月別比較

(参考資料) ・厚生労働省 ホームページ eヘルスネット  
 ・農林水産省 Webマガジン  
 ・新食育ブック ①子どもの食と健康 ③成長期に大切な食品 (少年写真新聞社)