



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

寒さに負けない食事をしよう

早いもので、今年も残すところ1か月となりました。

気温が下がり空気が乾燥すると、かぜやインフルエンザが流行してきます。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養バランスのとれた食生活で体調を整え、適切なタイミングでの手洗いやうがいをはかることが大切です。

鍋料理は、栄養をバランスよくとることができ、体も温まるので、かぜ予防に最適です。

★鍋料理を上手に活用しましょう

< たんぱく質 >

かぜのウイルスをやっつけてくれる**白血球**は、たんぱく質からつくられます。また、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。



< ビタミンA >

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。緑黄色野菜に多く含まれています。



< ビタミンC >

寒さに対する**抵抗力を強くする働き**があります。野菜、果物、いも類に多く含まれています。



< 脂質 >

少しの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。



体を温める しょうが



しょうがの辛みと香りの成分には、いろいろな働きがあります。血行を促進する作用があるため、かぜのひき始めにとると免疫力を高めてくれます。そのほかには、殺菌作用や消臭効果、肉をやわらかくする働き、食欲増進効果などもあります。



症状別

かぜをひいた時の食事



発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーがたくさん消費されます。水分やエネルギー源となるおかゆやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み



のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

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、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。

手洗いは感染症予防の基本です！

気温が低くなると、冷たい水で手を洗うのが辛くなります。いろいろな物に触れる手は、一見きれいに見えても、細菌やウイルスなどがたくさんついています。自分自身の感染を防ぐとともに、周りの人へ感染を広げないために、食事の前にはきちんと手を洗いましょう。



冬休みの食生活～10のポイント



た (食) べすぎに気を つけよう 	の (飲) み物は甘くない ものを選ぼう 	し っかり手を洗って から食事をしよう 	い ち(1) 日3食、 規則正しく食べよう
ふ ゆ(冬) が旬の 食べ物をとろう 	ゆ っくりよくかんで 食べよう 	や さい(野菜) を たっぷり食べよう 	す すんで、おうちの人の お手伝いを しよう
み んなで食卓を囲む 機会をつくろう 	を (お) やつは時間と 量を決めてとろう 	—以上のことを心がけて、 楽しい冬休みを お過ごしください。 	