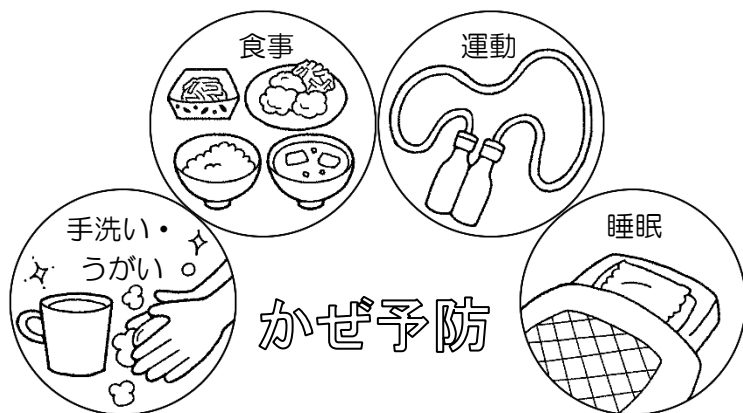




食育だより 12月

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の食育だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。



かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や、適度な運動、十分な睡眠で体調をととのえましょう。

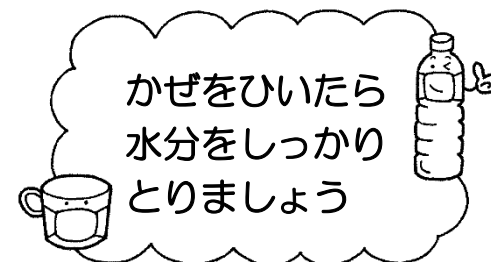
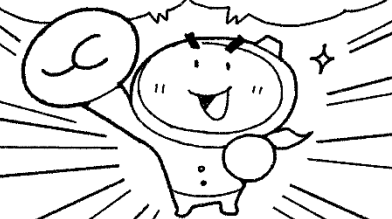
知っておこう！ かぜのおもな症状



教えて！ うがいマン



今日から君もうがいの達人！ かぜ予防には2つのうがいをしよう！



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気をつけて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。

症状別 かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



水分
めん類

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ごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



汁物
スープ

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。

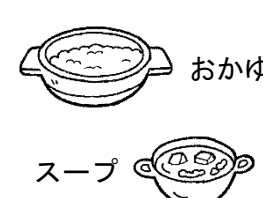
せき・のどの痛み



アイス
クリーム
ゼリー

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

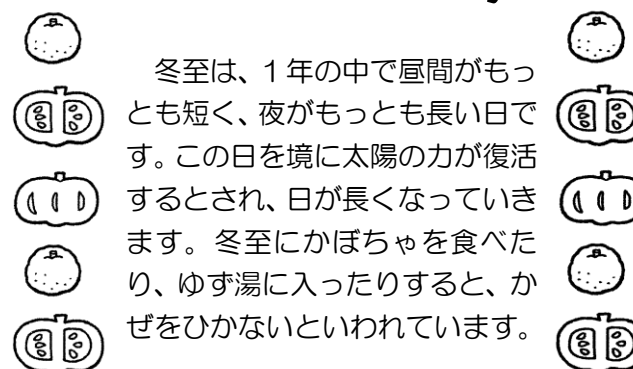


おかゆ
スープ

胃腸が弱っているも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。



冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



冬においしい野菜を食べよう

