

寒さに負けない体づくりをしましょう  
暦のうえでは春ですが、まだまだ寒い日が続きますね。冬は空気が乾燥しているため、寒い時季でもこまめな水分補給が大切です。手洗い、うがい、バランスのとれた食事、十分な睡眠を心がけ、風邪などの感染症に負けない元気な毎日を過ごしましょう。

## 寒さとインフルエンザに 負けない

## 4つの栄養素

### たんぱく質

血や肉をつくり、脂肪を燃えやすくして、からだををあためます。



肉



卵



さかな



豆腐、豆製品

### 脂肪

高いエネルギーを出すのでからだを温めます。また皮下脂肪としてたくわえられ、外の寒さに体温をうばわれないようにします。



油



マヨネーズ



バター



マーガリン

### ビタミンA

色の濃い野菜に多く含まれています。皮膚や粘膜を丈夫にして、カゼをひきにくくします。



レバー



ほうれん草



にんじん



かぼちゃ



卵黄

### ビタミンC

色の薄い野菜や果物に多く含まれています。寒さに対する抵抗力を強くする働きがあります。



だいこん



じゃがいも・  
さつまいも



キャベツ



りんご



みかん



いちご

### 手洗いは、いちばん簡単でとてもよく効くかぜ予防法!

毎年冬になると、空気が乾燥して、かぜやインフルエンザが流行します。ひどい下痢を起こすノロウイルスの発生もこの時期多く聞かれるようになります。

これらの病気の原因であるウイルスは、細菌と違って自分で仲間を増やすことはできません。人間のからだの中に侵入して、細胞のはたらきを利用して仲間を増やし、病気を引き起こすのです。

ですからまずからだの中にウイルスを侵入させないことがとても大切です。手にはさまざまな汚れとともにウイルスが付着していることが多く、その手で口や鼻、目の粘膜に触れることによってウイルスが体内に侵入します。

とくに食べ物を食べる前には、しっかり手洗いを心がけ、この冬も健康に過ごしましょう。

