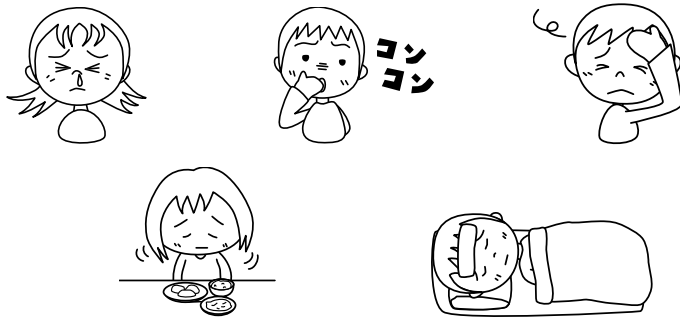


風邪を予防しましょう

H23年1月 栄養士 佐藤八重

寒い季節がやってきました。かぜは、ウイルスの感染などによって起こる鼻、のどなどの急性の炎症です。症状は、くしゃみ、鼻水、のどの痛み、全身の不快感、発熱など多岐にわたります。普段から規則正しい睡眠と栄養補給で「かぜの予防」を心がけ、寒い冬を乗り越えましょう。



適度な運動と十分な休息

- 1 寒い冬でも天気の良い日中は外で元気に遊び、うがい手洗いは忘れずにしましょう。



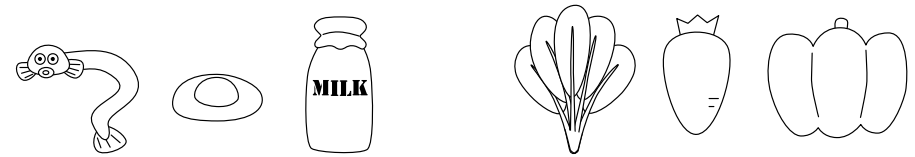
- 2 規則正しい生活で、睡眠をしっかりととりましょう。



しっかり栄養補給

- 1) ビタミンAを補給・・・粘膜を強化して、ウイルスの進入を防ぐ

動物性食品に含まれるレチノール 植物に含まれ、体内でビタミンAに変わるカロテン



レバー うなぎ 卵 牛乳 小松菜 人参 ほうれんそう 南瓜

- 2) ビタミンCを補給・・・免疫力アップ。ウイルスを退治して治癒を早める

果物

野菜



いちご

キウイ

みかん

ブロッコリー

菜の花

じゃがいも

- 3) 温かい飲み物を飲んでぐっすり眠る



- 4) 風邪のひきはじめには体の温まる食事をする

風邪のひきはじめには煮込み料理やスープが最適です。片栗粉でとろみをつけると寒い冬でも冷めにくく、ゆっくりと食べることができます。



あったかー

