

しょくいく

食育だより

がつごう
1月号

2023.01

あけましておめでとうございます。今年も元気いっぱいにすごしましょう。

かぜをひくのは、どうして？

かぜは、ウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入ることによって起こります。このときに、疲れやストレス、栄養不足などで体が弱っていると、体の外にウイルスや細菌を追い出すことができず、せきや鼻水などのかぜの症状が出てきます。感染症のひとつなので、かぜをひいている人からうつります。

日頃から手あらいやうがいをして、十分な睡眠と栄養をとって、かぜを予防しましょう。

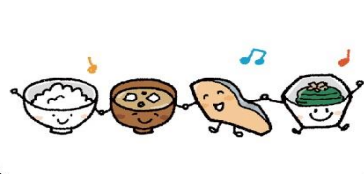
今年のかぜを
せんげん
ひきま宣言！

かぜ予防のポイント

① 手洗い・うがいをする



② しっかり栄養をとる



③ 十分な睡眠をとる



④ マスクをつける



⑤ 人ごみを避ける



⑥ 適度な運動をする



かぜをひいたときに、積極的にとりたい栄養素



にく たまご さかな

かぜに負けない体をつくる
たんぱく質



ごはん めん いも

エネルギーになる
たんすいかぶつ
炭水化物



レバー ほうれんそう にんじん

のどや鼻をまもる
ビタミンA

症状別 かぜをひいた時の食事

はつねつ さむけ
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ごはんや麺類などをとりましょう。

はなみず はな
鼻水・鼻づまり



温かい汁物や、体を温め、殺菌作用があるねぎやしよがをとりましょう。鼻の粘膜を守るビタミンAを多く含む食べ物を取りましょう。

せき・のどの痛み



辛いもの、炭酸飲料など、刺激のあるものは避けましょう。のどが痛くて食事が難しいときは、アイスやゼリーなどでエネルギーをとりましょう。

げり はけ
下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化の良いおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。油を多く使う食べ物は、胃腸に負担がかかるので避けましょう。