

今年も残りわずか、これから楽しい冬休みを迎えます。クリスマス・お正月と楽しいことがいっぱい。でも、風邪をひいて体調が不十分だったらガッカリです。そんなことがないよう健康と食事には、十分注意しましょう。



か

えったら、手洗い・うがいを忘れずに

石けんでいないに手を洗い、うがいをしましょう。また、咳やくしゃみをした後、鼻をかんだ後などにも、こまめに手を洗うようにしましょう。

ぜ

つたいに、とってほしい朝ご飯

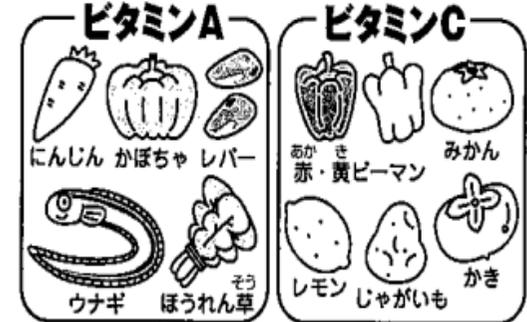
エネルギーの素になる主食をしっかり食べて体からだを温めましょう。また、魚や卵、豆腐など、体の中で筋肉や血液をつくるたんぱく質を摂り、体力を維持し抵抗力をつけましょう。



よ

い食べ物の、組み合わせにしましょう

血行を良くし、新陳代謝を活発にするビタミンEがお勧めです。大豆類やナッツ類、ツナやたらこに多く含まれます。ご飯や卵焼きなどのお供にいかがですか。



ぼ

ういんぼうしよくをさけ、バランスのよい食事をしましょう

暴飲暴食をすると、胃腸が弱ってしまいます。1日3食、いろいろな食材をバランスよく取り入れることが大切です。特に、鼻やのどの粘膜を保護するビタミンAと、免疫力を高たかめるビタミンCを積極的にとりましょう。

う

れしい、旬の食材は栄養が豊富です

冬にとれる作物は、栄養価が高く、体を温める効果があると言われています。例えば、冬のほうれん草のビタミンCの量は、夏の3倍以上もあります。白菜・ねぎ・ブロッコリーなど旬の食材を多く取り入れましょう。

