

今年も残りわずかとなりました。冬休みを控え、クリスマス・大晦日・お正月と楽しい行事が続きます。かぜなどで体調を崩すことがないように、食事前の手洗いをしっかりするようにしてください。また、バランスの良い食事や十分な休養を心がけることで、新しい年を元気に迎えてほしいと思います。

## たんぱく質をしっかりとろう！



寒さに負けない体をつくるもとです。肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品をしっかりと食べましょう。

## ビタミンA、C、Eをとりましょう！



愛称は「ビタミンエース」。冬が旬の野菜や果物、魚などに多く含まれ、体の抵抗力を高めてくれます。

## 脂質（油、脂肪）を上手に活用しよう！



少ない量で大きなエネルギーとなる脂質は体をぽかぽか温めてくれます。とりすぎに注意しながら上手に活用しましょう。

## 胃腸を大切に！

12月11日は「いいいい」の語呂合わせで、胃腸の健康を見直す「胃腸の日」です。食生活の注意点を4つ紹介します。できることから実践してみてください。

### ごちそうのときほど、ゆっくりよく噛む！



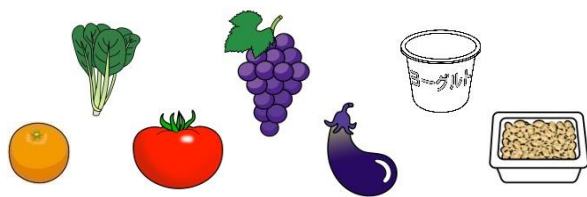
一度にたくさん食べると消化に時間がかかります。よく噛むことで消化を助け、食べすぎを防ぎます。

### 油や脂肪の多い食事はほどほどに！



油を使った料理や脂肪の多い食材は、消化が悪く胃に負担をかけます。また、菓子類にも油や脂肪が多く含まれています。

### 野菜や果物、乳製品や発酵食品で体調をキープ！



野菜や果物、乳製品や発酵食品などを積極的に食べ、胃腸をよい状態に保ちましょう。

### 食欲がないときは、量を調整しながら！



食欲がないからといって食事を抜くと、かえって胃が荒れてしまうことがあります。少量をよく噛み、数回に分けて食べてみましょう。