

感染症を予防しましょう！

朝晩冷え込む日々が続いていますが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？
疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、風邪や感染症にかかりやすくなります。規則正しい生活と栄養バランスのよい食事で自分の体を守りましょう！

感染症予防の3つのポイント

① バランスの良い食事



② 規則正しい生活リズム



③ 手洗い・うがい



感染症予防のために大切な栄養素は？

たんぱく質

魚・肉・卵・牛乳・乳製品・大豆・大豆製品は、体をつくるたんぱく質をたくさん含み、寒さに負けない丈夫な体をつくってくれます。

ビタミンA

かぼちゃや小松菜など、色の濃い野菜に多く含まれるビタミンAは、鼻や喉の粘膜を強くし、菌やウイルスが体内に入るのを防いでくれます。

ビタミンC

大根や白菜などの色の薄い野菜、いも類、果物に多く含まれるビタミンCは、寒さへの抵抗力や風邪への免疫力を高めてくれます。

体調が良くないときは・・・

【熱・寒気】

ごはんや麺類など消化吸収のよい炭水化物を中心に、エネルギーと水分をしっかり補給しましょう。



【鼻水・鼻づまり】

鼻の粘膜を強くするために、ビタミンAやビタミンCを含む食品をたくさん摂りましょう。



【下痢・吐き気】

濃い味ものは避け、おかゆやスープなどがおすすめです。また、失われがちな水分やナトリウム・カリウムなどのミネラルもしっかり補給しましょう。