



かぜやインフルエンザが流行しやすい季節になりました。かぜを予防するためには、「栄養バランスのよい食事」、「適度な運動」、「十分な睡眠」に心がけるほか、手洗いやうがいを徹底して習慣づけましょう。



「かぜ」をひくのはどうして？

かぜはウイルスや細菌が、鼻やのどなどに入って炎症を起こすさまざまな症状の総称です。感染症にひとつなので、かぜをひいている人からもうつりします。日頃から手洗いやうがいを行い十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。



☆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

かぜをひかないように、日頃からかぜの予防を心がけましょう！

かぜをひいたときに 積極的にとりたい栄養素

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」や、エネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質 を多く含む食品

肉、魚、卵など

炭水化物 を多く含む食品

米、めん、いもなど

ビタミンA を多く含む食品

レバー、にんじんなど