

12月

きゅうしよくだより



日中も冷たい風が吹き始め、紅葉も落ち葉に変わってきました。いよいよ冬本番ですね。この時期は、朝晩冷え込み、空気が乾燥し、風邪をひきやすくなります。予防のためには、手洗いが大切であり、体調を整えるために栄養バランスのとれた食事が必要です。

かぜにご用心

暖かい日が続いたかと思うと急に冷え込んだり……。気温の変化がはげしいと、かぜひきさんが増えますね。

かぜをひかないためには、①自分のからだがかぜのウイルスに負けないようにすること、②かぜのウイルスが人から人へうつるのを防ぐことです。

かぜのウイルスに負けないからだをつくる

人間のからだには、外から入ってきたウイルスをやっつけたり、病気を治したりする働きがあります。自分のからだを自分で治そうとする力を高めるためには、栄養・睡眠・運動が必要です。

栄養

たんぱく質、ビタミンA、ビタミンCを中心にバランスのよい食事をとりましょう。

《たんぱく質》
卵、豚肉、牛乳、豆腐、魚、鶏肉など

ウイルスに抵抗する力をつける

《ビタミンA》
うなぎ、レバー、南瓜、人参、ほうれん草 など

ウイルスの侵入を防ぐ

《ビタミンC》
白菜、ブロッコリー、大根、里芋、キウイ、りんご、みかん、じゃがいも など

ウイルスに抵抗する力を強める

睡眠

からだを守る力（免疫力）や病気を治す力（治癒力）は、睡眠中に作られます。

運動

かぜをふきとばす体力をつけましょう。



かぜのウイルスをからだに入れない

- ★手洗い……せっけんでしっかり手を洗いましょう。
- ★うがい……のどの粘膜の働きを助けます。
- ★部屋の空気を入れ替える……部屋の中をただよっているウイルスの数を減らしましょう。



食べ物のおはなし

かぼちゃ



黄色の果肉に多く含まれるビタミンA（カロテン）は、血管や皮ふを丈夫にし、かぜなどの予防に役立ちます。冬至（今年は12月21日）にかぼちゃを食べる習慣は広く定着しており、風邪予防や健康維持に役立つビタミンや食物繊維を補給し、一年の無病息災を願う意味が込められています。

