



かぜの季節です。

かぜやインフルエンザの予防には、うがい・手洗い・バランスの取れた食事
にしっかり休養（睡眠）といわれています。



★バランスの取れた食事・・・エネルギーやたんぱく質をしっかり摂り、粘膜
を健康に保つ働きのあるビタミンAや、抵抗力を高めるといわれるビタミン
Cを多く含む食品を意識して献立に取り入れてみましょう。

○ビタミンA・・・ビタミンAには動物性食品に含まれるレチノールと、
植物性食品に含まれるカロテンがあります。

・レチノールを多く含む食品
レバー・うなぎ・卵・牛乳 など



・カロテンを多く含む食品
小松菜・にんじん・春菊・かぼちゃ
菜の花などの緑黄色野菜 など



○ビタミンC・・・ビタミンCには免疫力を高める働きがあります。

・ビタミンCを多く含む食品
イチゴ・柿・キウイ・柑橘類・ブロッコリー・菜の花・ジャガイモ
サツマイモ など



かぜをひいてしまったら

消化がよく身体を温める料理で栄養補給しましょう。発熱などによって代謝
が高まっているので、エネルギー源も十分補給しましょう。

◆注意すること

かぜをひいているときに避けた方が良いのは油っこいものや消化の悪いもの
です。消化機能が低下しているので、胃腸に負担をかけさらに消化不良を起こ
してしまうので注意しましょう。

3つのアクション

～野菜たっぷり「バランスごはん！」～

いよいよ冬本番！空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるこの時期は、かぜやイン
フルエンザにかかりやすくなります。元気に過ごすためにも、手洗いうがい、早寝早
起きといっしょに「バランスごはん」を心がけましょう。

冬と言えばおすすめなのが、鍋料理。たっぷりの冬野菜といっしょに
肉・魚・大豆製品も一度に食べることができるので、栄養満点です。

さらに、寒い中みんなで温かい鍋を囲んで食べることで、心も体も
温まります。冬だからこそ味わえる楽しみ方ですね。

冬野菜たっぷりの「バランスごはん」で、年末年始を元気に過ごしましょう。



ごはんマン