



感染症を予防する食事

感染症予防のためには、うがい・手洗いはもちろんのこと、バランスの良い食事をとることも大切です。

1. 体を冷やさない

ウイルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。体が温まり血液の循環を良くすることで、免疫力が高まります。

<体を温める食品・料理>

刺激のある食品には消化を助ける働きや、殺菌効果もあります。



たまねぎ



ニラ



ねぎ



にんにく



しょうが

* のどが痛むときや胃腸の調子が悪いときには症状を悪化させることがありますので、控えましょう。

温かい料理を食べて
こころも身体もぽかぽかに！



スープ



うどん



鍋物

<簡単ニラ玉スープ 4人分>

<1人分の栄養価> エネルギー:56kcal たんぱく質:4.3g
脂質:3.0g 亜鉛:0.4mg V.A:152μg V.C:4mg 食塩:0.4g

- | | | |
|--------|-----------|-----------------------|
| にら | ・・・ 40g | ①中華だしを火にかける。 |
| にんじん | ・・・ 40g | ②ニラをハサミで2cmの長さに、人参を |
| 玉ねぎ | ・・・ 60g | ピューラーで千切り、玉ねぎは薄切りにする。 |
| 卵 | ・・・ 2個 | ③①に人参、玉ねぎを加えやわらかくなったら |
| 中華スープ | ・・・ 600cc | ニラを入れひと煮立ちさせたら、溶いた卵 |
| 塩・こしょう | ・・・ 少々 | を回し入れる。塩・こしょうで味を調える。 |

2. かぜの予防に役立つ栄養素と食品

① ビタミンC

ウイルス感染や寒さへの抵抗力をつけ、かぜ予防に役立ちます。



② ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護し、ウイルスの侵入口を丈夫にします。



③ たんぱく質

基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



④ 亜鉛

疲労回復や新陳代謝を活発にし、免疫力を高めます。



レバー



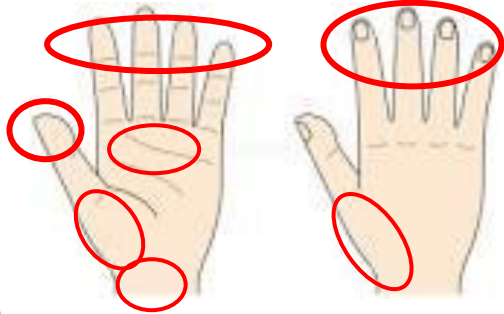
感染症に負けない身体をつくろう!!



☆手洗いうがいを習慣にしましょう

外出するといろんなモノを触ったり、外気の影響から、ウイルスや菌が手や服に付着します。そのまま食事をすると風邪をひく原因になります。家に帰ったら、手洗いうがいしましょう。

☆手洗いの洗い残しが多い部分



- ・指先
- ・爪と皮膚の間
- ・手のひらのしわ
- ・親指の付け根
- ・手首 など



☆十分な睡眠と規則正しい生活

睡眠は、免疫力を高める効果があります。日頃から家族みんなで『早寝早起き』の習慣を心がけましょう。



☆外でしっかり遊ぶ

皮膚やのどの粘膜は、外気に触れることでウイルスや菌を排除する機能が強くなります。日中の暖かい時間には、ベビーカーで散歩をしたり、外遊びをしましょう。自分で体温調節する機能も鍛えられます。

☆衣服と気温の調整を

衣類

子どもは新陳代謝がいいので大人よりも汗をかきます。
*時々背中を触って湿っていないか確認し、汗をかいていたら、着がえましょう。

室温

20~22℃が適温です。
*暖房が直接当たらないよう風向きを調節しましょう
*こまめに窓を開けて換気を心がけましょう。



湿度

50~60%が目安です。
*加湿器や洗濯物の室内干しなどで湿度を保ちましょう。
*加湿しすぎるとカビやダニが発生するので注意。

