



## あけましておめでとうございます

寒さが厳しくなり、インフルエンザ・ウイルス性胃腸炎の流行る季節です。ウイルス等の予防には手洗い・うがい・マスクの着用、人ごみに近づかない等の予防も必要ですが、日ごろから栄養、体力作りを心掛け、風邪に負けない身体で元気にこの冬を乗り切りましょう

春の七草知っていますか？



今年1年を元気に過ごせるようにと1月7日には「七草がゆ」を食べる習わしがあります。また、お正月にごちそうを食べ過ぎて**疲れた胃を休める**ためとか、野菜不足になりがち**な冬に野菜をとる**ためという意味もあるようです

## 食事で風邪予防！！ カゼを予防する栄養素

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかり取り入れて、カゼを予防しましょう。

### たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や、治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆などに含まれています。

### ビタミンC

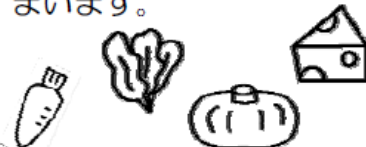
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかんやいちご、キウイフルーツ、小松菜、ブロッコリー、柿等に多く含まれています。

### ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、カゼをひきやすくなってしまいます。



チーズやレバー、人参、かぼちゃ、ほうれん草等に多く含まれています。