



明けましておめでとうございます。

お正月は、年の初めにあたり、年神様を迎えてその年の五穀豊穡と一族の繁栄、家族の健康を祈願するお祝いの行事です。お正月休み中は、おせち料理など、ごちそうが多く、食生活も乱れがちになるので、日常生活に早めに戻れるよう心掛けて行きましょう。

春の七草知っていますか？



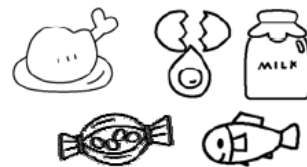
今年1年を元気に過ごせるようにと1月7日には「七草がゆ」を食べる習慣があります。また、お正月にごちそうを食べ過ぎて**疲れた胃を休める**ためとか、野菜不足になりがち**な冬に野菜をとる**ためという意味もあるようです

## 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、栄養をしっかりと取り入れて、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

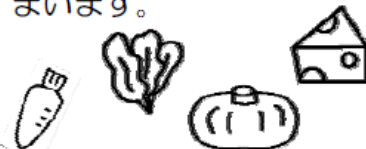
ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。また、カゼのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



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。