



★12月号★ えいようしだより



湯梨浜町役場 子育て支援課
栄養士 川口
☎ 35-5354
☎ 35-3697
✉ ykosodate@yurihama.jp

今年も残りわずかとなりました。寒さが本格的になってきましたが、かぜをひいたり、体調をくずしたりしていませんか。今月の栄養士だよりでは、かぜ予防やかぜをひいてしまった時の食事などについて紹介します。

「かぜ」をひくのはどうして？

かぜは、ウイルスや細菌が鼻やのどなどに入って炎症を起こす様々な症状の総称です。感染症の一つなので、かぜをひいている人からうつります。日頃から手洗いやうがいをし、十分な睡眠と栄養をとって、かぜをひかないようにしましょう。

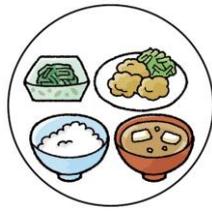


～ かぜ予防のポイント～

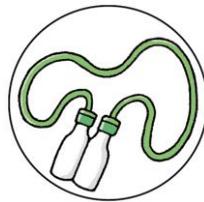
かぜ予防のためには、石けんでしっかりと手洗いをし、うがいをしましょう。そして、栄養バランスのよい食事や適度な運動、十分な睡眠で体調を整えましょう。



手洗い・うがい



食事



運動



睡眠

＼＼ かぜをひいた時に積極的にとりたい栄養素 ／／

かぜをひいてしまったら、基礎体力をつけて抵抗力を高める「たんぱく質」やエネルギー源となる「炭水化物」、のどや鼻などの粘膜を保護する「ビタミンA」などを積極的にとりましょう。

たんぱく質を多く含む食品



肉、魚、卵など

炭水化物を多く含む食品



米、めん、いもなど

ビタミンAを多く含む食品



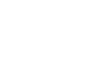
レバー、にんじんなど



冬至とかぜの予防



冬至は、1年の中で昼間が最も短く、夜が最も長い日です。今年は12月21日です。この日を境に太陽の力が復活するとされ、日が長くなっていきます。冬至にかぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりすると、かぜをひかないといわれています。



おせち

おせちには昔からの風習、家族の歴史、地域色が表れます。

年の初めに、我が家の先祖でもある「神さま」を迎え、一年の家族の「健康」と無事に「豊かに過ごせる」ことを祈り、お供え物（おせち料理）を下げ、新年を迎えられたことに感謝し、今年一年の幸せを祈りみんなで祝食します。

