

朝、晩の気温差が激しくなってきましたが、体調をくずしている人はいませんか？冬は、風邪やノロウイルスによる食中毒などが発生しやすい時期です。予防のためにも、食事の前や、トイレに行った後、外出後などに手洗いをしっかりやりましょう。そして、抵抗力をつけるためにも、栄養をしっかりとって体力をつけましょう。

★かぜに負けないための栄養素の役割★

丈夫な体をつくるためには好き嫌いなくいろいろな食べ物を食べることが欠かせません。特に寒くなるこれからの時期は、体の抵抗力を高めるビタミン、体をつくるもとになるたんぱく質、そして効率よく体を温めてくれる脂質を上手に活用することも大切です。

●野菜や果物で風邪に負けない抵抗力をつけよう!(ビタミンA、ビタミンC)

- ・ビタミンA

皮膚やのどの粘膜を丈夫にし、鼻やのどからのウイルスや病原菌の侵入を防ぎます。

・ビタミンC

寒さや風邪などに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内に蓄えておくことができないので、毎日とる必要があります。



●おかずをしっかり食べて
体力をつけよう!(たんぱく質)

・たんぱく質

寒さで消耗する体力を回復させます。また体の抵抗力をつけ、スタミナのもとにもなります。



●ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)

- 炭水化物

外の寒さに体温を奪われてしまわないよう、熱をつくり、体を温めます。

• 脂質

炭水化物と同様、熱をつくり、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因にもなるので、注意が必要です。



それでも…風邪をひいてしまった時の食事ポイント

発熱や寒気がある時

体温が上がると、エネルギーの消費量が多くなります。ごはんや麺類などのエネルギー源をしっかりとって、水分を多く補給しましょう。

鼻水や鼻づまいがある時

温かい汁物や発汗促進、殺菌作用のあるねぎや生姜をとって体を温めましょう。鼻の粘膜を強めるためには、ビタミンAを多く含む食品を取りましょう。

せきやのどの痛みがある時

のど越しのよいスープや豆腐料理などにしましょう。
辛みや酸味の強いものや熱いものなど、のどを刺激するものは避けましょう。

下痢や吐き気がある時

味の濃いものは避けて、おかゆやスープなど消化のよい穀類を中心にとりましょう。また、失われてしまう水分、ナトリウム、カリウム、無機質などの補給が大切です。

                      

冬至とは1年間の中で最も昼が短く、夜が長い日のことです。この日にゆず湯に入ったりかぼちゃを食べたりすると風邪をひかないと言われています。

かぼちゃの旬は夏ですが、切らずにそのまま置いておけば、長期保存ができます。昔は新鮮な野菜の不足しがちな冬でも重宝されました。昔の人はこのかぼちゃを食べてビタミンなどを補い、寒さに耐える体をつくっていたのですね。また、ゆず湯に入ると体が温まります。

「給食では、18日のほうとう汁にかぼちゃをいれ、和え物にゆずを加えて「冬至メニュー」にします。風邪予防のため、昔から伝わる風習を、ぜひ試してみましょう！」

