



今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず、体調を崩したり、かぜをひいたりしてしまう人が増える時期です。かぜの予防には、外出時や食事の手洗い・うがいが大切です。そして毎日、好ききらいなくしっかり食事をとり、早めに寝て、十分な睡眠時間を確保し、疲れをためないように心掛けましょう。

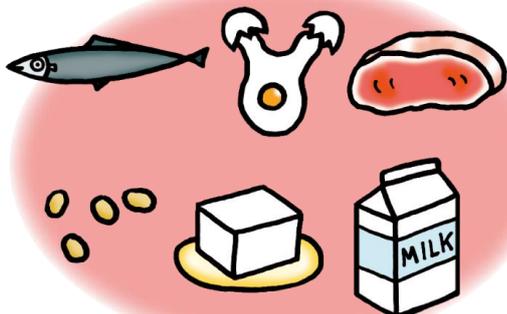
## 栄養バランスを考えた食事 寒さに負けない体をつくろう!

丈夫な体をつくるためには好ききらいなくいろいろな食べ物を食べることが大切です。とく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を十分にとり、そして効率よく体を温めてくれる脂質も上手に活用しましょう。

野菜や果物でかぜに  
負けない抵抗力を  
つけよう!  
(ビタミンA、C)



おかずをしっかり食べて体力を  
つけよう!(たんぱく質)



ぽかぽか、体を温めよう!(脂質)



※少ない量で効率よく体を温めてくれます。  
ただしとりすぎには注意しましょう。

今年<sup>ことし</sup>はかぜを  
せんげん  
ひきま宣言!

# かぜ予防のポイント



かぜをひかないように、日頃<sup>ひごろ</sup>からかぜの予防<sup>よぼう</sup>を心掛<sup>こころが</sup>けましょう。

## 症状別<sup>しょうじょうべつ</sup> かぜをひいた時の食事

発熱・寒気



発熱すると水分とエネルギーが大量消費されます。水分やエネルギー源となるごはんやめん類などをとりましょう。

鼻水・鼻づまり



温かい汁物や発汗、殺菌作用のあるねぎやしょうがで体を温めましょう。ビタミンAを多く含む食品もとりましょう。

せき・のどの痛み

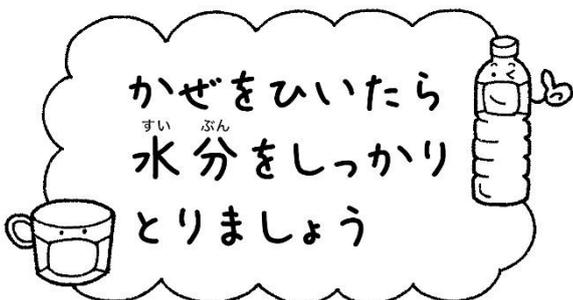


のどに刺激のあるものは避け、のどごしのよいゼリーやプリン、アイスクリームなどでエネルギーを補給しましょう。

下痢・吐き気



胃腸が弱っているので消化のよいおかゆや雑炊、スープなどにしましょう。また、味が濃いものは避けましょう。



発熱や下痢の症状が出ている時は、体から多くの水分が失われています。そのため、脱水に気を付けて水や茶、ジュース、スポーツドリンクなど、飲みやすいものを選んで水分補給をしましょう。