



まだまだ、寒い日が続いていますね。寒い日が続くとインフルエンザや風邪にかかる人が多くなります。春に向かって少しずつ暖かくなっていますが、まだまだ寒い日もありそうです。規則正しい生活をし、栄養のバランスがとれた食事をして、風邪やインフルエンザにかからないように気をつけたいものです。風邪やインフルエンザ予防の対策は、コロナウィルス感染症にも有効です。

風邪やインフルエンザに負けない食事作りのポイント

1. 栄養のバランスがとれた食事を取りましょう。

炭水化物+たんぱく質+ビタミンA・ビタミンCを取りましょう！

炭水化物

体力を保つために必要です。



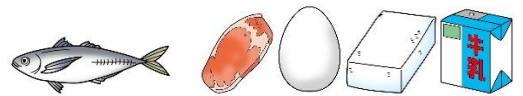
ビタミンA・ビタミンC

皮膚や鼻・のどなどの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高めます。



たんぱく質

体を温めて、病気を治す力を高めます。



冬が旬の野菜や果物には
ビタミンAやビタミンCを含むものが
多くあります。たくさん取り入れましょ
う！

2. 免疫力をあげる食べ物を食べましょう。

免疫力をあげると、風邪やインフルエンザのウィルスが体にはいりにくくなります。

もし、風邪やインフルエンザにかかったとしても早く治ります。

そのまま食べて免疫力アップ！



ヨーグルト

腸内の善玉菌が増加



みかん

ビタミンCたっぷり



バナナ

免疫細胞を活性化



にんじんジュース

ビタミンAたっぷり



緑茶

カテキンで抗ウィルス



キムチ

腸内の善玉菌が増加



納豆

納豆菌で抗ウィルス



キウイ

ビタミンCたっぷり



アーモンド

ビタミンEで免疫細胞活性化

免疫力をあげてくれる市販のドリンク類を有効に活用するのもお
すすめです。ただし、基本はバランスの取れた食事を摂ることです。

3. 温かいものを食べましょう。

体が冷えると風邪やインフルエンザなどにかかりやすくなります。

温かい鍋や汁ものを食べましょう。

体を温める食べ物を食べるのも効果的です。(紅茶・しょうが・とうがらし・ねぎ・にんにく・根菜など)