



冬休みが待っているせいか、楽しみで心が軽くなるような12月がやってきました。しかし寒さも増し、乾燥したこの時期は感染症が多くなってきます。

毎日の食事で感染症のかかりにくい体を作っていくことが大切です。「のどがイガイガする」「鼻水が出る」など体調を崩している人は、悪化する前に食事から栄養をとり入れて早期回復を目指しましょう。



学校での食育の取り組みや成長期真っ盛りの子どもたちに、役に立つ情報をお伝えします。

ご家庭の話題にしていただければ幸いです。

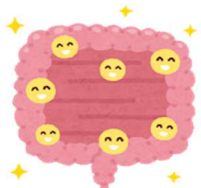


## ★感染症を予防するための食事のポイント★

### ポイント① 腸内環境を整えよう

菌やウイルスから体を守ってくれる免疫細胞の70%が腸に存在しています。

腸内環境を良くしてくれる野菜類、豆、果物、発酵食品を積極的に食べましょう。



### ポイント② たんぱく質をとろう

たんぱく質は、免疫細胞を作る材料になってくれます。肉や魚、卵、大豆、牛乳、乳製品など、いろいろな食べ物からたんぱく質をとりましょう。



### ポイント③ ビタミンA・C・E（エース）をしっかりとりよう

#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を作る材料になります。強い粘膜は菌やウイルスが体の中に入るのを防ぎます。

- ・緑黄色野菜
- ・卵
- ・レバー など



#### ビタミンC

皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。元気な免疫細胞は、体に入ってきた菌やウイルスを除去してくれます。

- ・果物
- ・じゃがいも
- ・キャベツ など



#### ビタミンE

細胞の中に存在します。細胞の酸化を防ぎ、強くしてくれます。細胞の酸化が進む老化や「病気のリスク」が高くなります。

- ・ナッツ類
- ・かぼちゃ
- ・オリーブオイル



## もし、体調をくずしてしまったら…



のどの痛みがあるときは→ 殺菌作用のある食材や炎症を抑える効果のある食材を取り入れよう

熱があるときは→ ・消化に良いものを食べよう

(おかゆやすりおろしたりんごなど口当たりの良いものがオススメです)

・熱によって水分が奪われるので水分をしっかり補給しよう

(スープや汁物は水分と一緒にミネラルが補給できます)

(温めた牛乳にはちみつを入れてよく混ぜたものもいいですよ)

#### 殺菌効果がある食材

はちみつ・緑茶

#### のどの炎症を抑える効果がある食材

ねぎ・しょうが・大根・れんこん

