

早いものでもう1年が終わろうとしています。寒くなり空気が乾燥する冬になると、心配なのがカゼやインフルエンザなどの流行です。しっかり予防しましょう。そして新しい年を元気に迎えましょう。

かぜに負けない体を作ろう



朝ごはんはしっかり食べましょう



ギリギリまで寝ていて朝ごはんを食べないとエネルギーが足りず、体が温まりません。寝起きが悪い人は、起きたらホットミルクや温かいみそ汁・スープなどを飲むのがおすすめです。

偏食せずに冬の旬(おいしい時期)の食材を!



冬にとれる作物や寒い地方でとれるものの多くは、昔から体を温めるといわれています。体のためにも環境のためにも、地元でとれた旬のものを食べるのが一番ですね!



体を温める食べ物を取りましょう



昔からいわれていますが、なべや煮込み料理など温かいものを食べれば体の中からポカポカになります。また、しょうがや長ねぎは、体を温める作用があるといえます。



外で元気に体を動かしましょう!



寒くても外で元気に体を動かせば、血のめぐりもよくなり温かくなります。また、お風呂はシャワーだけですませず、湯船にじっくりつかると温まりますよ!

「かぜは万病のもと」と言われています。かぜをひかないためには、栄養を十分にとって、夜は早く寝て、体を疲れさせないように心がけることが大切です。また、外から帰ったときの手洗いうがいもしっかり行うようにしましょう。毎日の心がけが、かぜの予防に効果的です。



こんな症状のときは?

◆かぜのひきはじめ◆



なべ物など、体が温まる食事をします。ビタミン類を多く含む色の濃い野菜やエネルギーになる主食、たんぱく質を多めにとるようにしましょう。

◆のどが痛むとき◆



のどを刺激しないように、カレーやこしょうなどの刺激の強いものをさけるようにしましょう。



食材をよく煮込んだものや、のどごしのよいものを取りましょう。

◆熱があるとき◆

こまめに水分補給することが大切です。食事をするときには、体に負担をかけないように消化のよいものにしましょう。薄味にした野菜スープは、水分と一緒にビタミンなどの栄養素もとれます。

