



風邪を予防しましょう

風邪とは、風邪症候群と呼ばれる感染症の一種です。原因は、ウィルスによるもので、鼻やのどからウィルスが体内に入り、炎症を起こすことで、症状があらわれます。



風邪の予防

- 1、手洗い・うがいをしましょう。
- 2、十分な栄養を摂りましょう。
インスタント食品やファーストフードなどの偏った食事を避け、1日3食バランス良い食事を心がけましょう。
- 3、ゆっくり休養しましょう。
- 4、部屋の湿度を60%以上に調整しましょう。



- 6、外出時はマスクをつけて、空気感染を防ぎましょう。
- 7、風邪をひいている人には、近づかないようにしましょう。
- 8、薄着を習慣にしましょう。
(気温の変化に皮膚や粘膜が順応できるようにしましょう)

栄養を摂って、風邪に負けるな！

ビタミンA、ビタミンC、タンパク質など、免疫力・抵抗力を高める食材を積極的に摂りましょう。



ビタミンC

免疫力を高める

いちご・レモン・
グレープフルーツ



抵抗力を高める

タンパク質

魚介・卵・肉・
大豆・乳

ビタミンA

抵抗力アップ・喉鼻の粘膜保護

ほうれん草・小松菜・
人参・かぼちゃ・
にら、など



身体を温める食材

生姜、葱、
にら、にんにく、
玉ねぎ



バランスの良い食事と規則正しい生活で、風邪から身を守りましょう！
野菜の価格が高騰しています。価格の安定しているもやしやスプラウト
冷凍野菜を上手に利用しましょう。