



小：体と食べ物の関係について知る  
中：成長期に必要な栄養を知る

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さは一段と厳しさを増し、空気も乾燥しています。かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期です。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いはもちろん、かぜに負けない体をつくるための栄養をしっかりと取りましょう。

# かぜに負けない体をつくらう！

かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。



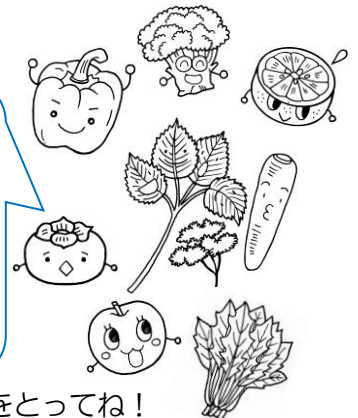
体を温め、抵抗力を高める働きのだんぱく質を多く含む食べ物は魚・肉・卵・大豆・豆製品・牛乳・乳製品などです。

かぜ予防に  
たんぱく質+ビタミン

からだの組織をつくるたんぱく質と、  
からだの調子をととのえるビタミン類  
はかぜ予防に効果的な組み合わせです。相互により働きをするため、免疫機能もアップします。



体の調子を整え健康に過ごすために大切なビタミンを多く含む食べ物は、にんじん、ほうれん草、ブロッコリー、ピーマン、みかん、柿などです。



できるだけ、たくさんの食べ物から栄養をとってね！