

12月★

かぜ 風邪をひかない からだ 体をつくろう

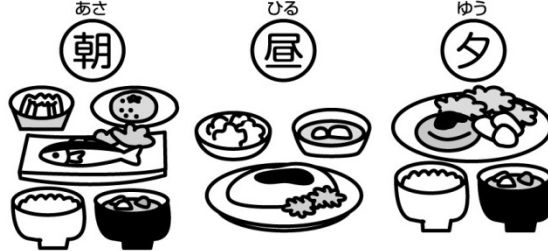


かぜ よぼう 風邪・インフルエンザ予防のポイント

① こまめな手洗い・うがい



② 1日3回バランスのよい食事



③ 十分な睡眠



④ 適度な運動



⑤ 適度な保温と保湿

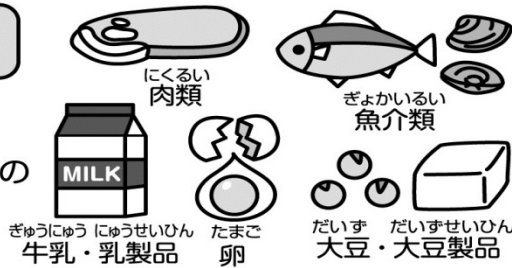


〔風邪予防に役立つ栄養素〕

風邪のひき始めにも

たんぱく質

基礎体力をつけ、
細菌やウイルスへの
抵抗力を高める



ビタミンA

のどや鼻など粘膜
を保護する



ビタミンC

免疫力を高める



〔風邪のときの食事〕

★ 体を温かくして安静にし、

水分と栄養の補給に努めましょう。

★ 消化のよいものがおすすめです。

★ ビタミンB1・B2は体力の消耗を防ぎ、

回復を助けてくれる栄養素です。

ビタミンB1



ビタミンB2

