

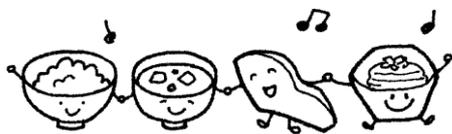


## 風邪にまけない体づくりについて

気温の変化から体調を崩しやすい季節となりました。風邪の予防には日常の生活を見直すことが重要です。うがいや手洗いをする、十分な栄養と睡眠をとるなど、早めの風邪対策で冬を元気に乗り切りましょう！

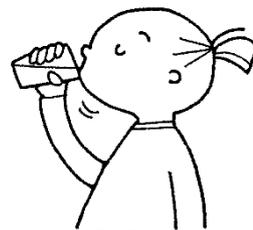
### 風邪を予防するポイント

**1日3食 主食+主菜+副菜をそろえて食べる**



規則正しく、バランスの良い食事を心がけましょう。  
また、免疫力を高める栄養素も食事に取り入れましょう。

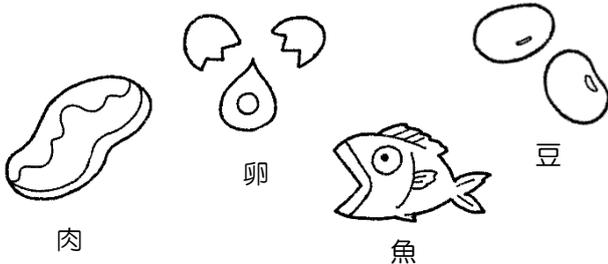
**水分をこまめに補給する**



のどが乾燥するとウイルスや細菌が体に入りやすくなります。

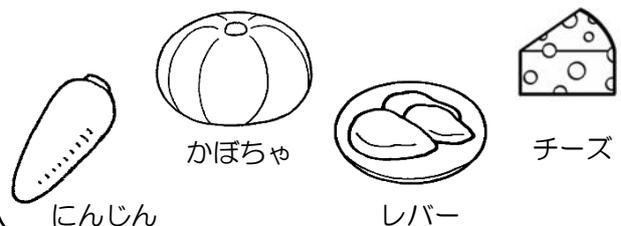
#### たんぱく質

筋肉や血など体をつくるもとになり、基礎体力をつけ、抵抗力を高める。



#### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を守り、ウイルスや細菌の侵入を防ぐ。油と一緒に調理することで吸収率が高まる。

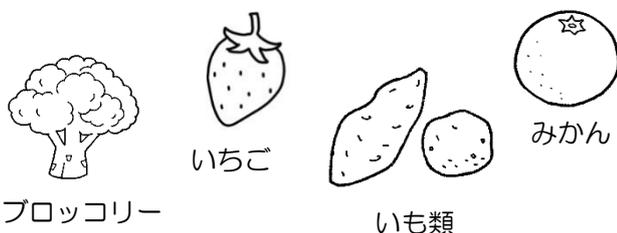


免疫力を高める

#### 特にとりたい 栄養素

#### ビタミンC

ウイルスや細菌から体を守るための免疫力を高める。体にためることができないため毎日の食事に取り入れましょう。



#### ビタミンE

体がさびるのを防ぎ（抗酸化作用）、血液の流れを良くして免疫力を高める。

