



早いもので、今年も残すところ 1 か月となりました。

今年やり残したことは、ないですか？残り 1 か月を有意義に過ごせるといいですね。

寒さもだんだんと厳しくなってきましたが、冬はイベントごとたくさんあります。

風邪などに負けないよう、規則正しい食生活を心がけ元気に新しい年を迎えましょう！

風邪に負けない！！

風邪やインフルエンザが流行する季節となりました。

毎日の生活の中で次のことを意識してみよう！



手洗い・うがい



バランスのよい食事



十分な睡眠



適度な運動

基本的なことです、しっかり実践しましょう！

バランスのよい食事を 1 日 3 食規則正しく食べることが大切です。

特に意識して食べてもらいたい食材

- ① **ビタミン類**…ウイルスは鼻やのどなど粘膜から侵入します。粘膜をより強くする。

ビタミン A やウイルスに対する抵抗力をつけるビタミン C を摂りましょう。

・ビタミン A が多い食品…うなぎ、卵、緑黄色野菜など

・ビタミン C が多い食品…柑橘類、キウイ、ブロッコリーなど



- ② **良質のたんぱく質**…風邪に負けない体力づくりのために、

体をつくる「たんぱく質」も忘れずに摂りましょう。

たんぱく質を多く含む食品は、魚や肉、卵、大豆製品(豆腐や納豆)です。

一回の食事の中に必ず 1 つは摂るようにしましょう。



～冬至～

今年の冬至は 12 月 22 日です。冬至は昼が一番短く、夜が一番長くなります。

冬至には、かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入ったりします。

また、「ん」のつく食べ物「なんきん(かぼちゃ)、れんこん、

にんじん、きんかん、ぎんなん、寒天、うどん」などを

食べると運に恵まれるといわれています。

