



かぜは、いろいろな病気の中でも私たちが一番かかりやすい病気です。また、かぜは、軽くみられがちですが、昔から"かぜは万 病のもと"といわれるように、十分に気をつけなければいけません。かぜを予防するためには、十分な睡眠と栄養のバランスのと れた食生活を心がけることが大切です。

# かぜの予防と食生活

〈かぜを予防する3カ条〉



② 日ごろから栄養・運動・休養の バランスを心がける。



③ 室内の温度と湿度を できまか。たまし、ふゆのかいでき 適温に保つ。冬の快適 温度は18~25℃、 湿度は40~50%まめ に換気をしたり、乾湿温 度計で上手にコントロー ルする。



## 〈食生活のポイント〉

# たんぱく質を十分に補う



<sup>カ、ト、レ</sup> 私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくる と、それをやっつけてくれる成分が白血球の中 に含まれています。この成分は、たんぱく質から つくられているので、かぜを予防するためには、 that cr< たまご にゅうせいひん だいずせいひん 魚や肉、卵、乳製品、大豆製品などを十分に とることが大切です。

# 脂肪(油)も不足しないように



脂肪はからだの皮ふや口・のどの 粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに 対する抵抗力を強くします。その他、 脂肪はビタミン A やビタミン E の働 きをよくしてくれます。

# ビタミンの補給も忘れずに



ビタミン A やビタミン C は、かぜの ウイルスに対する抵抗力を強くする 働きがあります。新鮮な野菜や果物を いつも欠かさず食べましょう。

# しょうりょう 少量でも抜群のパワーの食



私たちのまわりには、少ない量でもすばらしいパワーを持つ食べ物があります。木の実や種などの種実類はその代表的なもの です。1粒でも芽を出し、枝をのばし、実をつける力があるからでしょう。良質の植物性脂肪やミネラルがたっぷり、ビタミン B 群 も多く、糖質やたんぱく質・脂肪の消化吸収をよくします。

# くり

たいという 糖質・ビタミン B<sub>1</sub>・ B<sub>2</sub>·Cが多く含ま まれています。



### ごま

リノール酸を含む 良質の脂質・カルシ ウム・たんぱく質・ビ タミン E がたっぷり入ってい ます。

# ナッツ類

たんぱく質が多く、 とうしつ たいしゃ 糖質の代謝をよくするビ タミン B₁が愛く含まれて います。肝臓に脂肪、コレ ステロールが付着するの を予防するコリンが含ま れています。でも、

食べすぎ にはご用心。



## ぎんなん

ぎんなんは実がなるま でに 20~40年かかりま す。いちょうの木は生命力 が強く、その実のぎんなん の発芽率は100%です。 ぎんなんは低カロリーです が、1日に2~3粒 ぐらいまでに しましょう。 00

<sup>からだ</sup>冬は体があたたまる ものが食べたくなりま すね。なべものに、質 の野菜を入れて、家族 そろって<sup>たの</sup>しいだんら んの時間をすごして身 も心もぬくもりましょ

