



令和5年11月29日発行

日に日に寒さが増し、空気が冷たく感じられるようになってきました。早いもので、今年も残すところあと1ヶ月です。年末年始に向けて慌ただしい日々ですが、新しい年を元気に迎えられるためにも、生活リズムをしっかりと整えて体調を崩さないように心がけましょう。うがい・手洗いはもちろんですが、栄養バランスの良い食事で免疫力を高め、風邪などのウイルスに負けない丈夫な体を作りましょう。



風邪を予防しよう!

これからますます冷えてきて、空気が乾燥することで、風邪やインフルエンザなどのウイルスが活発になり、感染しやすくなります。

免疫力が高いと風邪をひいても回復が早くなりますので、予防のためにも日頃から食事・運動・睡眠など免疫力を高める生活を心がけていきましょう。

【風邪をひかないための食事】

★たんぱく質を摂ろう。

元気な体を作るために

必要な栄養素。代謝を良くして体を温めます。不足すると体力が低下してしまいますので、肉・魚・卵・大豆製品を積極的に摂りましょう。



★適度に脂肪(油)を摂ろう。

油は少しの量でもエネルギーになり、体を温めてくれます。

また口や喉の粘膜を丈夫にしたり、体内でビタミンの働きを助けてくれる役割があります。



★しっかりビタミンも。

積極的に摂りたいビタミンA

とビタミンC。ビタミンAは鼻や喉の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぎます。ビタミンCはウイルスを外に追い出す働きがあります。



【風邪をひいてしまった場合の食事】

●鼻水・鼻づまりの時…温かいスープや味噌汁、うどんなど湯気の立つメニューは、一時的に鼻づまりを解消になるのでオススメです。鼻が詰まっていると食べ物が飲み込みにくくなるので、のど越しのよいものを食べましょう。

●熱が高い時…脱水症状を起こさないように、しっかりと水分補給を行いましょう。食欲がある時はお粥や煮込みうどんなど、消化のよいものがオススメです。



冬至

12月22日に1年で一番昼が短い、冬至を迎えます。冬至の日には、かぼちゃを食べ、ゆず湯に入ると、風邪をひかないといわれています。野菜の少ない冬、保存のきくビタミン豊富なかぼちゃを食べて栄養を補い、健やかに過ごそうという古来の知恵です。ゆず湯に入るのも、血行が促進され、体を温めてくれます。

ぜひご家庭でも、かぼちゃ料理を食べたあとは、ゆず湯に入って、体を温めて風邪を予防しましょう。



～ おせち料理のいわれ ～

お正月といえば華やかなお祝い食「おせち」

おせち料理には、ひとつひとつにいわれがあります。

お正月はおせちを食べて家族の健康と幸福を願いましょう!

- *黒豆… 「まめ」に働き、健康長寿の願いを込めて。
- *れんこん… 複数の穴があいているので「将来の見通しが良い」
- *えび… 腰が曲がるまで長生きすることを願います。
- *伊達巻… 巻物に似た形から知識や教養の向上を願って。
- *里芋… 子芋がたくさんつくため子孫繁栄を願います。
- *きんとん… 財宝に恵まれるようにとの願いを込めて。

