



食育だより



～コロナに負けない強い体を作ろう！～

寒さが厳しくなるこれからの時期は、かぜをひいて体調を崩しがちです。コロナウイルスを予防するためにも、ウイルス等を体内に持ち込まないためのうがいや手洗い、そして体力を維持し、免疫力を高めるための十分な休養と栄養バランスのとれた食事が大切になります。主食、主菜、副菜のそろった食事に、かぜの予防に効果が期待できる栄養素を含んだ食材を意識して使いましょう。

かぜの予防に効果が期待できる栄養素

ビタミンA

のどや鼻などの粘膜を健康に保つのに役立ち、体全体の免疫力を高めます。

【多く含む食品】緑黄食野菜（色の濃い野菜）全般。中でもモロヘイヤ、かぼちゃ、にんじん、青菜類には特に多い。動物性の食品ではレバー、うなぎなど

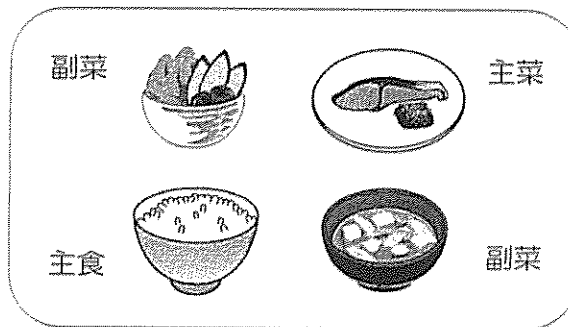
ビタミンC

ウイルスや細菌と闘う白血球の働きを強化して、免疫力を高めます。

【多く含む食品】ブロッコリー、青菜類、カリフラワー、白菜、キャベツ、ピーマン・パプリカ、オレンジ、キウイ、いちごなど

ビタミンA ー口メモ

動物性食品に含まれるレチノールと植物性食品に含まれるベータカロテンの2種類があります。魚や肉に多く含まれているレチノールに比べて、緑黄色野菜に含まれているベータカロテンは吸収されにくい性質がありますが、油を使って調理すると吸収はよくなります。



ビタミンC ー口メモ

約2～3時間位で体外に排泄されるので、3食こまめにとりましょう。また、水に溶け出しやすい性質があるため、水洗いする際は、手際よく洗い長く水につけないようにしましょう。

かぜをひいてしまったら！

◇ひきはじめの時

- ・温かいものを食べて体を温めましょう
胃腸も弱っているなので、おかゆや雑炊、煮込みうどんやスープなどがおすすめです

◇せきが出たり、のどが痛い時

- ・のどのおりのよいものを食べましょう
とろりとした口当たりのよい茶碗蒸しや湯豆腐、ゼリー、ポタージュスープなどがおすすめです

◇熱がある時

- ・消化のよいたんぱく質やビタミンB1 やビタミンC をたっぷりとりましょう
熱が出るとたんぱく質、ビタミンB1 やビタミンC を消費するので補給が必要です
卵豆腐や湯豆腐、白身魚、卵などを白菜やねぎなどの野菜と一緒に上手にとりましょう
- ・脱水状態を防ぐために、十分に水分を補給しましょう