



さむ からだ 寒さに負けない**体**をつくろう！



もうすぐ冬休みです。クリスマス、大みそか、お正月と行事が盛りだくさんですね。冬休みを元気に楽しく過ごすために、気をつけるポイントを紹介합니다。

1

こまめな手洗い・うがい

手には目に見えない汚れやばい菌が付いています。手から口や粘膜にばい菌が付き、体調を崩す原因にもなります。せっけんでしっかり手を洗う習慣を付けましょう。



2

1日3回バランスの良い食事



食事は元気の基本。食べ物をバランス良く食べ、体に必要な栄養素をしっかり摂りましょう。特に冬野菜は、体温を上げる効果もあるので、おススメです。朝・昼・夕の3回食事をすることで体内時計が整い、免疫力もさらにアップ！

3

十分な睡眠

早寝早起きを心がけましょう。寝ている間に骨や筋肉を作り、免疫力を高める「成長ホルモン」が分泌されます。成長ホルモンが一番活発に分泌されるのは、午後10時から午前2時の間だと言われています。夜更かしをせず、午後10時までに寝るようにしましょう。



4

適度な運動



寒いからといって、暖かい部屋でゴロゴロしてはダメですよ。体を動かすことで新陳代謝が良くなり、免疫力がアップ！また、しっかり体を動かすと、食事をおいしく食べることができ、心地よく疲れて早く眠ることができます。

風邪をひいてしまったら…

からだを温かくして安静にし、水分と栄養補給に努めましょう。

下痢や発熱があるときは、特に水分補給が大切です。油脂や食物繊維、香辛料などを控えたみそ汁やスープなどが良いですね。

体力の消耗を防ぎ、回復を助けてくれるビタミンB1やB2を摂ることも忘れずに。

ビタミンB1



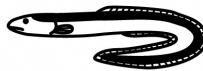
ぶたにく 豚肉



げんまい はいがまい 玄米・胚芽米



だいず 大豆

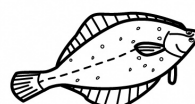


ウナギ

ビタミンB2



たまご 卵



カレイ



ぎゅうにゅう 牛乳



レバー