

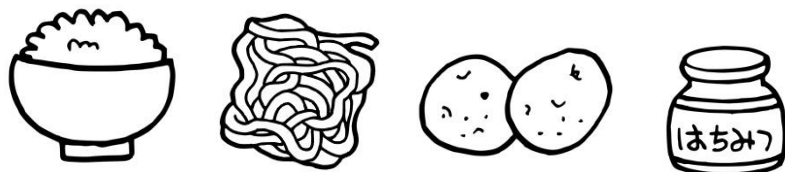
ふゆ しょくせいかつ かんが
冬の食生活について考えてみましょう。

①

さむ ま えいよう
寒さに負けないための栄養

たんすいかぶつ
炭水化物

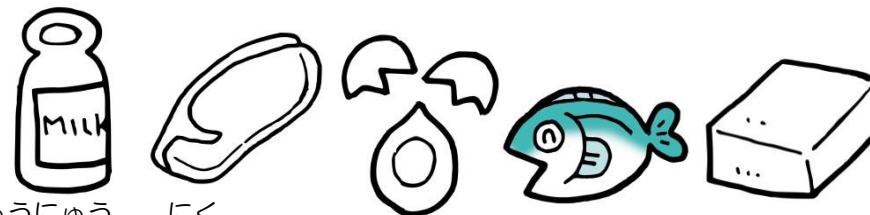
ほぎゅう
エネルギーを補給します。



ごはん・めん・いも・はちみつなど

たんぱくしつ
たんぱく質

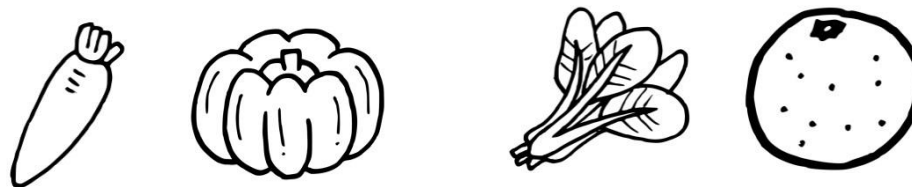
からだ たいりよく
体をあたためて体力をつけます。



ぎゅうにゅう にく たまご さかな とうふなど
牛乳・肉・たまご・さかな・とうふなど

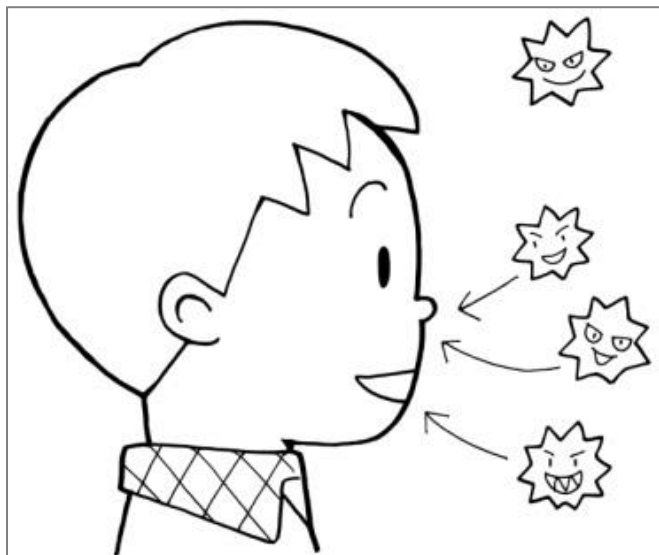
ビタミンA・ビタミンC

ひ はな ねんまく まち
皮ふや鼻、のどなどの粘膜を守ります。



にんじん かぼちゃ ほうれんそう みかんなど

しょくじ つづ
かたよった食事が続くと・・・



おお げんいん
かぜの多くはウイルスが原因です。

しょくじ つづ からだ ちょうし ととの
かたよった食事が続き、体の調子を 整 え

ちから よわ くうきちゅう
る力が弱くなると、空気中にあるウイル

はな はい はなみず いた
スが鼻やのどに入って鼻水やのどの痛み、

はつねつ お
発熱やせきなどが起こるのです。

せいしき しょうこうぐん
かぜは正式には「かぜ症候群」といっ

しょうじょう そうしょう
てこれらの症 状の総 称をいいます。



かぜをひかないためには

③

マスクを
する。



うがいを
する。



かぜをひかないためには、
ウイルスを^{からだ}体^いに入れないことと、
^{からだ}体の^{ていこうりよく}抵抗力^{たか}を^{たいせつ}高めることが大切
です。

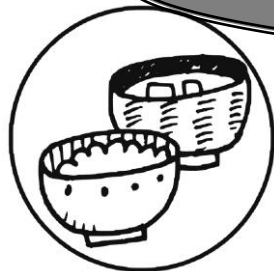
^{そと}外^{かえ}から帰^てった^{あら}らうが^ていと手洗^いい
をするようにしましょう。

てあら
手洗いを
する。



からだ ていこうりよく たか せいかつ
体の抵抗力を高める生活のポイント

④



えいよう 栄養のバランスのよい しょくじ 食事を
あさ ひる ゆう ばん 朝、昼、夕（晩）の3食きちんと
とろう。



よ 夜ふかしせず、十分な
すいみん せいかつ 睡眠で生活リズムを整
えよう。



てきど うんどう たいりよく
適度な運動で体力をつけよう。

