

令和3年度12月号
狛江市立狛江第一小学校



病気に負けないからだを作ろう



冬になると「風邪ひきさん」をあちらこちらで見かけますね。みなさん、「風邪くらい平気だよ」などと思いませんか？「風邪は万病のもと」といわれるように、いろいろな病気を引き起こす危険があります。今年はさまざまな病気が流行っています。予防するには手洗い、うがい、運動や睡眠をしっかりととることはもちろん、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。だんだんと寒さが厳しくなるこの時期は、予防にぴったりの食品を食べて、病気に負けないからだを作りましょう。

たんぱく質をたっぷりとりよう

肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質は、筋肉や血液を作るもとになり、体を温めて、体力を維持し、寒さに負けないからだづくりに役立ちます。



からだを温める食材を選ぼう

生姜、れんこん、ごぼう、りんご、白菜、大根など、冬が旬の野菜や果物は、腸を温める効果があります。しっかり食べてからだの中から温まりましょう。



毎日ビタミンCをとろう

ビタミンCは、病気の予防に最適な栄養素です。ビタミンCはからだに貯めておくことができないので、毎日しっかりとすることが大切です。サプリメントなどで飲むよりも食品でとる方が効果が割近くアップします。また、含まれている他の栄養素も一緒に食べるので免疫力をつける成分を豊富にとることができます。



ビタミンAをとろう

ウイルスが入ってくる皮膚や鼻、喉などの粘膜を正常に保ち、抵抗力を高め、ウイルスの侵入を防ぐ働きを高めま



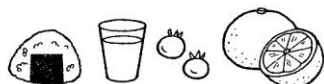
朝・昼・夕の3食で十分にとりきれない栄養素や水分を間食で補給しましょう。好きなものを好きなだけ食べてしまうと糖分や脂質、塩分の取り過ぎで肥満や生活習慣病の原因になるので、どのようにとってあげればいいのか考えてみましょう。

間食はどのように食べたらいいの？

Q. 間食って菓子のことでしょう？

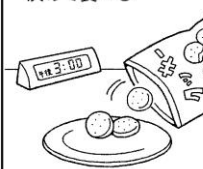


A. 間食とは菓子のことでなく、足りない栄養素を補うための食事です。3食で栄養がとれていれば必ずとるものでもありません。間食では不足しがちな栄養素がとれるようにおにぎりや野菜、果物、乳製品などからも選びましょう。

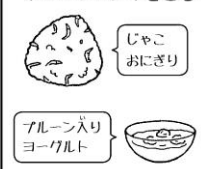


間食は……

・時間と量を決めて食べる



・不足しがちな栄養素(カルシウムなど)をとる



・食品表示を見ながら食品を選ぶ



Q. 塾の後はおなかがすきます。夜食はとらない方がよいの？



A. 夜食は肥満の原因になるので、避けた方がよいでしょう。夜食をとる場合は塾の前の夕食を減らし、家に帰ったら、脂質が少なく消化のよいもの(雑炊やうどんなど)にしましょう。

