



今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきています。空気も乾燥し、かぜやインフルエンザなどの感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、うがいや手洗いが大切です。また、バランスの良い食事をこころがけ、免疫力を高めましょう。



## 体づくりのための食事



かぜをひかないためには、栄養バランスのよいものをしっかり食べることが大切です。

特に体を温め寒さに対する抵抗力を高めるたんぱく質、免疫力を高めるビタミンAや、コラーゲンの合成に役立つ感染症予防に効果のあるビタミンCが多い食べ物をしっかりとって、かぜに負けない体づくりをしましょう。

## ノロウイルスに注意!!

冬はノロウイルスが流行します。ノロウイルスには、日々の手洗が一番有効といわれています。予防のために調理や食事の前に手をきちんと洗いましょう!!

### 感染を防ぐには?

#### 1 手洗いの徹底



#### 3 塩素消毒



#### 2 食品の加熱



ノロウイルスは、85℃～90℃90秒以上の加熱で死滅します!



## 毎日とりたい

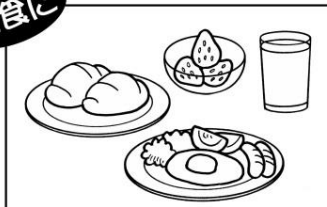
## 果物

果物には、さまざまな優れた成分が含まれています。手軽に食べられておいしい果物を毎日取る習慣をつけましょう。

### 果物の成分をチェック!

ビタミン類	免疫力を高め、かぜ予防に効果的
カリウム	血圧を正常に保ちます
果糖	エネルギー源になります
ポリフェノール	生活習慣病を防いでくれます
有機酸	疲労回復に役立ちます
食物繊維	便秘や生活習慣病を予防します

#### 朝食に



エネルギー源になるブドウ糖などの糖質が多く含まれているので、脳も体も活発に活動をはじめます。

#### 間食に



不足しがちなビタミンやミネラル補給に、間食を上手に利用!



#### こんなふうに考えている人へ

近年、若い人の中で果物の摂取量が減少しています。おもな理由は「皮をむくのがめんどうだから」とのこと。果物の多くは生食でき、栄養素をそのまま摂取できます。皮をむくことは、手先の器用さにもつながりますので、めんどうがらずに食べるようにしましょう。



このように体に有用な成分がたくさん含まれていますので、上手に利用したいものです。

