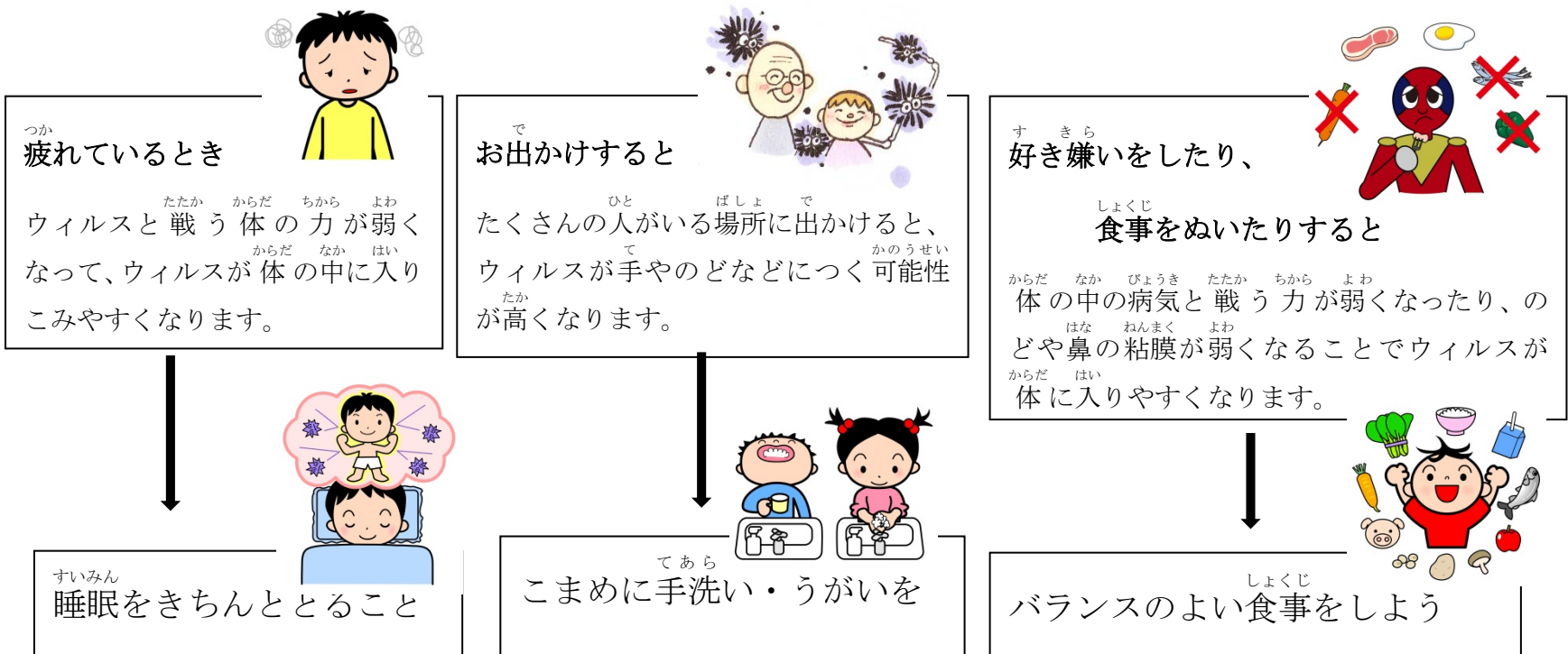


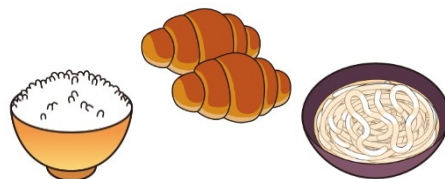
立春も過ぎ、暖かい春もすぐそこまでやってきています。けれど、寒さはまだまだ続きます。
1月の急な寒さの後にインフルエンザにかかる人がすごい勢いで増えました。手洗い・うがいも大切です。それに加えて、毎日の生活から身体の健康を考えましょう。

かぜ・インフルエンザにまだまだ注意!!



かぜ 風邪をひいてしまったときの食事・・・

○糖質をとって、エネルギーをしっかりと体にいれましょう。



熱が上がると、たくさんのエネルギーを使います。ご飯、パン、麺をしっかりと食べましょう。あまり食べられない時は、果物やジュースからでもとりましょう。

○消化のよいメニューを食べましょう。



食べものを消化する力も弱くなりやすいです。油もの控え、蒸したものや、スープ、煮物などお腹にやさしいメニューを食べましょう。

○水分はしっかりととりましょう。

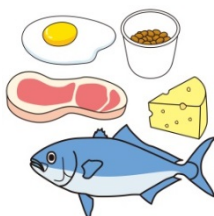
熱が上がったり、下痢をするとたくさんの水分が体から出ていきます。こまめに水分補給をしましょう。

○病気と戦う力を高める食べものをしっかりとるようにしよう。

ビタミンC、ビタミンA



タンパク質



亜鉛



○温かいメニューで体を冷やさないようにしよう。

体を温めると、血の巡りがよくなって病気と戦う力を高めます。