

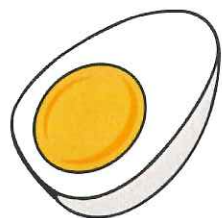
寒さが厳しくなり、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスの流行る季節、これからこの時期には注意が必要です。ウイルス等の感染予防には、手洗い、うがい、マスクの着用、流行っているときには人混みに近づかない等の予防策も必要ですが、これらのウイルスに対して個人の免疫力を高めること、そして石巻での「手洗い」が大切です。日頃から栄養、体力づくりを心がけ、風邪やウイルスに負けない身体で元気にこの冬をのりきりましょう！

＜食事で風邪予防！！風邪を予防する栄養素＞

寒くなると体力が低下し、ビタミン不足で風邪をひきやすくなります。しっかり体の芯から暖まる食事、3度の食事をきちんととり、栄養をしっかりと取り入れて、かぜを予防しましょう。

たんぱく質

たんぱく質は、元気な体を作るために必要な栄養素です。また、病気やケガに対する抵抗力や治癒力を高める働きがあります。



肉や魚、牛乳、卵、大豆
などに含まれています。

ビタミンA

ビタミンAは、のどや鼻の粘膜を正常な状態に保つ働きがあります。そのため不足すると、粘膜が弱くなり、かぜをひきやすくなってしまいます。



チーズ、レバー、
ほうれん草等に
多く含まれています。

ビタミンC

ビタミンCは、寒さからのストレスに負けないためにも、必要な栄養素です。

また、かぜのウイルスに対する免疫力を高め、回復も早めます。



みかん、いちご、
キウイフルーツ、小松菜
ブロッコリーに多く含まれ
ています。