

風邪など感染症に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体を作りましょう。

手洗いを見直そう!

新型コロナウイルスの流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、ついつい雑になっていませんか? セッケンをつけて丁寧に洗うことを心がけましょう。

指先や親指の付け根、
手首など、洗い残しの
多い部分は念入りに!



泡や汚れが残らないよう、
しっかりと洗い流します。



水分はそのままにせず、
清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



感染症予防に「ビタミンACE」を!

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
色の濃い野菜、レバー、ウナギ に多く含まれる	野菜、果物、いも類に多く含まれる	色の濃い野菜、種実類、魚介類、 植物油に多く含まれる
 ほうれん草 レバー ウナギ	 ブロッコリー いちご 赤ピーマン キウイフルーツ ジャがいも	 アーモンド かぼちゃ ひまわり油 モロヘイヤ トラウトサーモン

「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



冬至クイズ

正しいのはどっち?

毎年12月22日前後にある「冬至」についてのクイズです。AとB、どちらが正しいのか考えて、正しい方を○で囲みましょう。

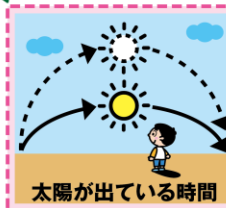


Q1

冬至は、1年のうちで
もっとも何が
短い日のこと?



A



太陽が出ている時間

B



月が出ている時間

Q2

冬至に食べると
長生きすると
いわれるかぼちゃ、
漢字で書くと?



A



西瓜

B



南瓜

Q3

赤い色が邪気を
はらうとされ、
冬至の行事食に
使う食べ物は?



A



小豆

B



トマト

Q4

冬至に食べるとよい
食べ物の名前には、
何がつく?



A



「う」がつく

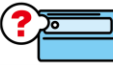
B



「ん」がつく

Q5

冬至の日にお風呂に
入ると、風邪を
ひかないといわれる
ものは?



A



牛乳

B



ゆず

- Q1…A (この日以降、太陽が出ている時間が少しずつ長くなるため、昔の人は「太陽がよみがえる日」と信じていた)
Q2…B (別名で「なんきん」ともいう。「西瓜」はスイカ)
Q3…A (小豆がゆや小豆団子、赤飯などを食べる地域がある)
Q4…B (「う」のつく食べ物は、夏の土用の丑の日食べる風習がある)
Q5…B (ゆずは香りが強いことから「邪気をはらう」意味でも使う風習がある)

