



# 食育だより



12月号

今年も残すところあと一ヶ月。北風が冷たくなり、冬本番がやってきました。朝晩の冷え込みや空気の乾燥によって風邪をひきやすい季節です。冬の風邪予防のためにも「手洗い」と「乾燥対策」が大切です。今回は、風邪予防についてのお話です。



## 風邪をよせつけない！ しっかり手洗い！



### 手洗いのポイント

①指先から手首まで隅々をこするように洗います。特に指先や爪の間、指の間もよく洗いましょう。



②手には見えない細菌がたくさん付着しています。外から帰ってきた時・食事を食べる前などこまめに手洗いを行う習慣をつけましょう。

③菌は軽い水洗いではなかなか落ちないのでせっけんを使ったしっかり手洗いを心がけましょう。

## 風邪を取り込まない！ 乾燥対策！

冬の乾燥した環境下では呼吸や皮膚から失われる水分量が増えます！

一方で、汗をかかないため水分を失っている自覚がなく、水分摂取量が少なくなりがちです。

体の水分が不足すると、体のウイルスから守るはたらきが低下します。ぜひ意識してこまめに水分補給をしましょう！



寒くてもしっかり水分補給を！  
1～2時間おきにコップ1杯の水が目安。カフェインを含まない温かい飲料がおすすめです。

## 風邪に負けない体づくり！野菜を食べましょう！

### 「ウイルスの侵入を防ぐ」⇒**ビタミンA**

ウイルスの侵入を防ぐ粘膜。その形成に欠かせないのがビタミンAです。人参・かぼちゃ・ほうれん草に多く含まれます。油と一緒に調理すると体内の吸収率がUPします！



### 「ウイルスに対する抵抗力を高める」

### ⇒**ビタミンC**

防ぎきれないウイルスに対する抵抗力を高める働きを持つビタミンC。ただ水や火に弱いので、そのまま食べられる野菜や果物がおすすめです！これからの季節はみかんがおいしい季節ですので適度に食べて風邪に負けない体づくりをしましょう！



## 12月22日（金）は冬至の日



一年で最も昼が短くなる冬至。運がつくとして「ん」のつく食べ物のかぼちゃ（なんきん）を食べます。昔は夏が旬のかぼちゃを冬まで保存し、貴重なビタミン源として冬に食べました。この日にかぼちゃを食べると風邪をひかないといわれています。