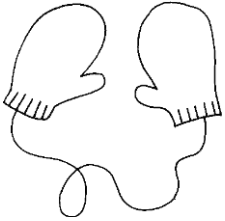


寒さに負けない身体をつくろう！



いよいよ今年もあと1か月となりました。色づいた校庭の木々の葉も風に舞う季節になりました。本格的な寒さはこれからです。風邪の予防には、①手洗い・うがいをする。②睡眠不足を避ける。③十分な栄養や休養をとる。④マスクをする。といった心がけが大切です。朝起きたら「のどの調子がおかしい」「鼻水が止まらない」などの風邪のひきはじめは、誰にも経験があると思います。風邪の症状が現れたときは「風邪ウイルス」が最高に元気な時。治るのに数日はかかります。まずは風邪の予防を心がけましょう。

☆外から帰ったら必ず手を洗い、うがいをしましょう。

☆家にいるときは、

- ・暖房を使うときは、1時間に1回は換気をしましょう。
- ・加湿器などで室内の湿度を保ちましょう。
- ・睡眠を十分にとり、体を休めましょう。
- ・のどや鼻の中の湿度を保つには、マスクが効果的です。
- ・栄養をバランスよくとりましょう。特に、たんぱく質やビタミンAやビタミンCを十分とりましょう。色の濃い野菜やくだものなどです。



また、冬になると、感染力の強いノロウイルスを原因とする「嘔吐」や「下痢」などの感染性胃腸炎も増えます。ノロウイルスを正しく知り、感染を予防しましょう！

感染予防の基本は「手洗い」です！

ノロウイルスはほとんどの場合、口から体内に入って感染（経口感染）します。

食事の前やトイレの後などに、石けんでしっかり手を洗うことは、ノロウイルスの感染予防に大変有効です。

感染した人の糞便や嘔吐物などを処理するときは、手袋を着用するなど直接触れないように注意しましょう。また、処理した後は石けんでしっかり手を洗い、うがいをしましょう。



かぜをひいた時 何を食えばいいの？

【かぜの予防や治療に効果がある食べ物】

たんぱく質が多いもの

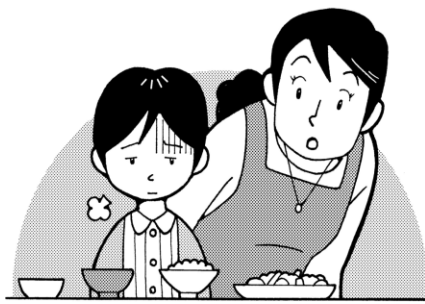
卵、魚、肉など

ビタミンAが多いもの

にんじん、ほうれんそう、かぼちゃなど

ビタミンCが多いもの

ブロッコリー、こまつな、果物(キウイフルーツ、みかんなど)



何も食べないと病気の回復が遅れてしまいます。自分の食欲の状態にあわせて、できるだけ食事をとるようにしましょう。

かぜのウイルスの侵入を防ぐため、粘膜を丈夫にする働きなどのあるビタミンA・Cやたんぱく質を多く含む食べ物をとりましょう。

【症状別おすすめ料理 ※レシピはすべて1人分です】

寒気がする時

長ねぎやしょうが、にんにくなどを温める効果のある食べ物をとりましょう。具だくさんの汁物(とん汁)やうどんなどがおすすめです。

レシピ・・・レモン入りしょうが湯

- 湯をわかす。
- しょうがをすりおろす(小さじ1)。レモンを3mmほどの厚さに切る。
- しょうがとはちみつ(大さじ1)をカップに入れて、湯(適量)をそそぐ。
- レモンの薄切りを浮かべる。

熱がある時

熱で失われるエネルギーやビタミン類を無理なくとれる雑炊やポトフなど消化のよい料理がおすすめ。また水分をしっかりとりましょう。

レシピ・・・卵と豆腐の雑炊

- 鍋にだし汁(カップ1)を入れて火にかける。
- 塩(ひとつまみ)、しょうゆ(小さじ1/3)、酒(大さじ1)を入れ、煮立ったらごはん(茶碗1/2杯)を入れる。
- 溶き卵(1個分)を加え、半熟状になったらしらす干し(大さじ1)、薺ねぎ(小口切り大さじ1)、一口大に切った豆腐(1/4丁)を入れ、さっと火を通す。

のどがいたい、せきがでる時

のどを刺激しない、なめらかで口当たりのよいものを選びます。茶わん蒸しやポタージュ、ゼリー、ヨーグルトなどがよいです。

レシピ・・・かぼちゃのポタージュ

- かぼちゃ(80gほどの種と皮を除き、薄切りにする。
- 鍋にバター(5g)をとかし、薄切りにした玉ねぎ(1/6個)をしんなりするまで炒める。
- ②に水(1カップ)と固形スープの素(1/2個)、かぼちゃを加えてやわらかくなるまで煮る。
- ③をミキサーにかけ、鍋に戻して牛乳(40ml)を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

お腹がいたい時(下痢)

おかゆやうどんなど消化のよい食べ物や失われた水分を補給できる飲み物(麦茶)やスポーツ飲料などをとりましょう。

レシピ・・・煮込みうどん

- 鶏ささ身(1枚)とこまつな(1株)は一口大に切り、にんじん(1/4本)は細切りにする。
- うどん(1/2玉)をかためにゆでておく。
- だし汁(1カップ)に、しょうゆ(大さじ1)、みりん(大さじ1/2)を入れてひと煮立ちさせる。
- ③で①を下ゆでて取り出す。
- ④にうどんを入れて、ひと煮立ちさせる。
- 具材をのせ、もう一度煮る。

★風邪にかかりやすい人とかかりにくい人がいるのはなぜ？

同じように過ごしていても、風邪にかかる人とそうでない人がいます。また、かかったとしてもすぐに回復する人といつまでも症状が続く人がいます。この違いは主に免疫力の差によるものです。免疫力をアップするにはどうしたらよいのでしょうか？日頃から、栄養バランスのよい食事と睡眠をしっかりとって、免疫機能を整えることが大切です。

12月21日は冬至です。

冬至は一年の中でもっとも昼間の時間が短い日です。この日を境に、昼の時間は次第に長くなっていきます。

冬を元気に過ごせますようにという願いを込めて、冬至の日にはかぼちゃを食べてゆず湯に入るといふ風習が古くからあります。ビタミンAやCを多く含むかぼちゃを食べて、体の粘膜や心の抵抗力を強くするという体の中からの予防にもなるからです。

給食では、20日にかぼちゃを使った「冬至餅」が登場します。ご家庭でも、冬至にはかぼちゃを食べて、ゆず湯に入ってみてはいかがでしょうか？

