

いよいよ12月、今年も残りわずかとなりました。この時期、朝夕一段と冷え込むようになり、気温の変化に体がついていけず体調を崩す人も増えています。いろいろな食べ物を好き嫌いなく食べて、寒さに負けない体づくりをしていきましょう。

寒さに負けない生活習慣で、病気(かぜ)を予防しましょう!!

かぜなどの予防には、栄養バランスのとれた食事、十分な休養、そして、手洗いが大切です。

ビタミンACEで、抵抗力をつけよう



粘膜を強くして、抵抗力アップに欠かせないのが「抗酸化ビタミン」とよばれる、ビタミンA, C, Eです。これらのビタミンは、冬が旬の野菜や果物、魚介類に多く含まれています。

体をあたためよう



鍋料理や煮込み料理などを食べると、体の中からポカポカと温まります。また、お風呂はシャワーだけで済ませず、湯船にじっくりつかると体の芯から温まります。そして、お風呂上りは体を冷やさないよう、早めに布団に入りましょう。

規則正しい生活をしよう



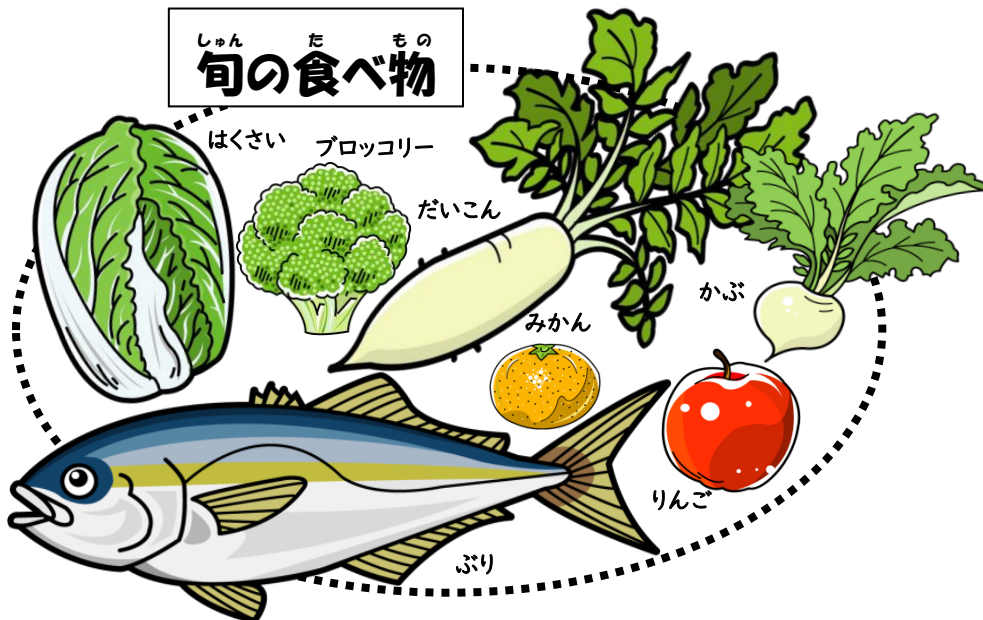
不規則な生活は、不調の原因となるので、規則正しい生活を送ることが大切です。とくに朝昼夕の食事を決まった時刻に食べることで、1日の生活リズムが整いやすくなります。また、疲れがたまると抵抗力が落ちるので、早めの就寝を心がけましょう。

必ず、食事の前には手洗いをしよう



病気の原因となるウイルスは、手に付いていることが多く、手から食べ物に付いたり、手で目や鼻の粘膜をこすったりすることで体内に侵入します。また、手洗いは石けんを使って手のすみずみまでしっかり洗うことで、ウイルスを洗い流すことができます。

旬の食べ物



気を付けていてもかぜなどの病気になってしまうことはあります。せきやくしゃみが出るときは、「エチケットマスク」をして、ほかの人にうつさない心づかいをしたいですね。また、熱などが出ているときは、体内の水分が失われているので、水やお茶、スポーツ飲料など、飲みやすい飲み物を選んで、水分を補給しましょう。

