



# しょういんしゃー



いよいよ冬本番！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。

クリスマスに冬休み等、行事の多い12月。

風邪に負けない体作りをして、年末年始を楽しく過ごしましょう。



## 風邪を予防しましょう

風邪は予防が大切です。手洗い・うがい、睡眠。そしてバランスの良い食事で風邪に負けない体を作りましょう。

### ・・・ポイント・・・

#### 手洗い

手に付いたウイルスが体内に入らないようにせっけんでよく洗い流しましょう。



#### 睡眠

睡眠を十分にとって体を休めましょう。



#### 食事

色々な食べ物を好き嫌いなく食べましょう。



### ・・・風邪予防に必要な栄養素・・・

#### たんぱく質

たんぱく質が不足すると体力が低下し、風邪をひきやすくなります。



肉・魚・乳製品・大豆製品等

#### ビタミンA

ビタミンAは鼻の粘膜を強化し、のどの粘膜を守り、ウイルスが体に入ってくることを防ぎます。



うなぎ・レバー・緑黄色野菜等

#### ビタミンC

ビタミンCには、病気に対する抵抗力を高める働きがあります。



果物・ブロッコリー・芋類等



鍋料理は、肉や魚(たんぱく質)、野菜(ビタミンA・C)等色々な食材で作る事が多いと思います。色々な食材が食べられる事や、煮る事でかさが減るので野菜も普段よりたくさん食べられる等の良い点があります。



## 12月22日「冬至」



冬至とは、一年で昼が最も短く夜が最も長くなる日の事です。冬至には寒い冬を健康に過ごせることを願い、かぼちゃを食べたりゆず湯に入る風習があります。

かぼちゃは、夏が旬の野菜ですが冬まで保存することが出来ます。昔は冬に採れる野菜が少なく、長く保存出来るかぼちゃは大切な野菜でした。また風邪の予防に役立つ栄養素(ビタミンA・C)が多く含まれています。



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます！



YASUDA Co., Ltd

