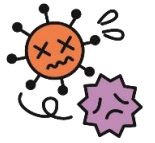




日が暮れるのが早くなり、だんだんと寒さも増してきました。新型コロナウイルス感染症に加え、風邪やインフルエンザなど感染症の流行も心配な季節です。しっかりと体調を整えて、本格的な冬に備えましょう。



風邪をひかない丈夫な体をつくろう!

<p>栄養バランスの良い食事</p> <p>1日3食を欠かさずに、いろいろな食べ物から栄養をとりましょう。</p>	<p>適度な運動</p> <p>意識して体を動かしましょう。適度な運動はストレス発散にも役立ちます。</p>
<p>十分な睡眠</p> <p>早寝早起きを心がけ、疲れた時はしっかりと休みましょう。</p>	<p>こまめな手洗い</p> <p>手洗いは感染症予防の基本です。外から帰った時は、うがいも忘れずに行いましょう。</p>

意識してとりたい栄養素と多く含む食品

- たんぱく質** (Protein)

体力をつける

魚介類、肉類、大豆・大豆製品、卵、牛乳・乳製品
- ビタミンA** (Vitamin A)

のどや鼻などの粘膜を保護する

ウナギ、ギンダラ、レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草
- ビタミンE** (Vitamin E)

血行をよくする

アーモンド、ピーナッツ、ひまわり油、サケ、ツナ缶、かぼちゃ、モロヘイヤ
- ビタミンC** (Vitamin C)

免疫力を高める

野菜、いも類、果物

そのほか、納豆やヨーグルトなどの発酵食品には、おなかの調子（腸内環境）を整え、免疫力を高める効果があるといわれています。

