

❁ 今月のテーマは「風邪を引かない食事を知る」です。

季節も変わり、寒い日が増え、風邪を引きやすくなる時期になりました。つい新型コロナウイルスへの対策だけを考えてしまいがちですが、風邪の予防対策も考えていきましょう。

基本的な対策



十分な睡眠や身体を冷やさないことも大切です。

その他にも大切なことが・・・それは「食事」です。

風邪予防としておすすめの食材



亜鉛が多く含まれるかき（貝類）、豚レバー、煮干しもオススメだよ！

ビタミンC



体内に侵入したウイルスを攻撃し、体外へ排出する。

ビタミンA



鼻や喉の粘膜を保護し、ウイルスの侵入を防ぐ。

タンパク質



免疫細胞の主成分となり、ウイルスの侵入を防ぐ。



こういった食材を意識し、風邪に負けないよう身体を作り、寒さに負けず、元気に冬を乗り越えましょうね！

