



令和3年度

ランチタイムニュース

2月



寒さに負けない体づくりをしよう!

寒さが厳しい時期です。朝起きるのが遅くなって朝食が食べられなかった人や、かぜをひいて体調を崩している人はいませんか？寒さに負けないために、どんな食生活をすればいいでしょうか。「食べる」という行為には、体を温める効果があります。消化・吸収するために内臓が活発に働き、血行がよくなります。寒さに負けない体をつくるために、1日3回の食事をとることが大切です。食事をきちんととり、体を内側から温めて、健康な体をつくり、冬を元気にのりきりましょう。

体を温める調理法は・・・

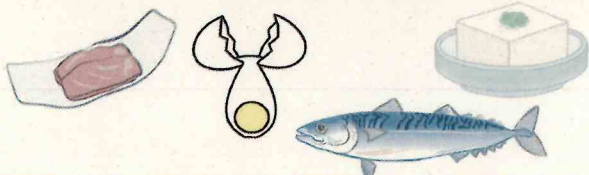
サラダなどの生野菜を食べる調理法は、体を冷やすことになります。煮物や炒め物、鍋料理などで火を通した温野菜にすると体が温まります。ねぎやしょうが、とうがらしなどを一緒にとると一層効果的です。



栄養のある食べ物を食べよう

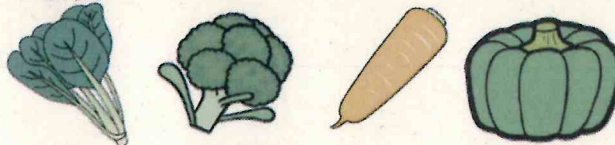
たんぱく質

血や肉をつくるだけでなく、かぜのウイルスなどと戦う物質（抗体）の材料になります。



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスなどが体に入るのを防ぎます。緑黄色野菜に多く含まれています。



ビタミンC

寒さやかぜなどに対する抵抗力を高めてくれます。ビタミンCは体内で蓄えておくことができないので、毎日とることが大切です。野菜や果物、いも類に多く含まれています。



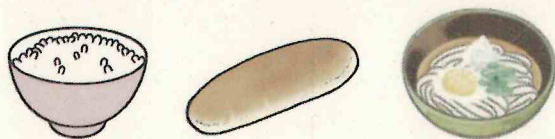
ビタミンE

血行をよくするはたらきがあり、かぼちゃ、アーモンドなどのナッツ類、鮭に多く含まれています。



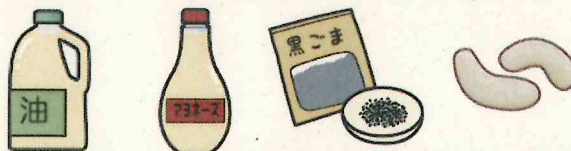
炭水化物

外の寒さに体温を奪われないように、熱を作り、体を温めます。ごはん、パン、麺類に多く含まれています。



脂質

炭水化物と同様に熱を作り、体を温めます。とり過ぎは、生活習慣病の原因になるので、注意が必要です。油、マヨネーズ、ごま、ナッツ類に多く含まれています。



朝・昼・夕の3食は、決まった時間に食べ、これらの食べ物を、3食の食事の中にバランスよく取り入れていきましょう。食事の量は、給食を参考にしましょう。