

食育だより 12月号



あと1か月で今年も終わります。この時期は、人と食事をする機会が増えます。そこで気を付けないといけないのが、感染症です。今月は感染症予防について考えてみましょう。

かぜなど感染症に負けない体をつくろう！

寒くなると、かぜやインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底とともに、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

てあら みなお ○手洗いを見直そう

ウイルス感染症の流行により、こまめな手洗いが習慣化していると思いますが、つついざつ雑になっていませんか？石けんをつけていねいに洗うことを心がけましょう。

ゆびさき おやゆび つ ね
指先や親指の付け根、
てくび あら のこ
手首など、洗い残しの
おお ぶぶん ねんい
多い部分は念入りに！



あわ よご のこ
泡や汚れが残らないよ
う、しっかりと洗い流しま
す。



すい ぶん
水分はそのままにせ
ず、清潔なハンカチや
タオルでふきましょう。



かんせんしょう よ ぼう ○感染症予防に「ビタミンACE」を！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルスなどから体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

ビタミンA	ビタミンC	ビタミンE
いろ こ やさい 色の濃い野菜、レバー、うなぎに多くふくまれる	やさいくだもの いもるい おお 野菜、果物、芋類に多くふくまれる	いろ こ やさい しゅじつるい ぎょかい 色の濃い野菜、種実類、魚介類、植物油に多くふくまれる

ふゆ ぎょうじしょく 冬の行事食について知ろう



とうじ 冬至

冬至とは、1年の中でもっとも昼が短く、夜が長い日です。次第に短くなっていった日が、冬至をすぎると長くなることから、「太陽がよみがえる日」と考えられていました。冬至にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりする風習があります。冬至にかぼちゃを食べるとかぜを予防するといわれています。



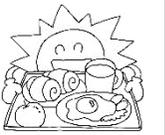
おおみそか 大みそか

大みそかに食べるそばを「年越しそば」と呼んでいます。年越しそばを食べる理由は、ほそながかたちじゅうようほそなが細長い形から寿命が細く長くありますように願って食べるからなど、いろいろな説があります。地域によってはそば以外のものを食べることもあります。



あさ かんが
～朝ごはんについて考えよう～

あさ からだ 朝ごはんて体のリズムをつくろう！



朝、目覚めてからしばらくの間は休息モードから活動モードへの切り替えの時間です。朝食を食べるという行為は体に適度な刺激を与えます。これらの刺激により、活動モードへの移行がスムーズに行えるのです。



そして、1日の体温リズムは、図のように朝食をとった後から顕著に上昇をはじめ、昼間に最高値となります。朝食をとることにより、午前中、体温が上昇した状態を維持することができます。朝食を欠食した場合、通学の歩行などによる筋運動から得られる熱で一時的に体温は上昇しますが、体温を維持するエネルギーや栄養素が不足しているため体温を維持できません。体のリズムを崩さないという理由だけでなく、午前中の時間にやりたいことを充実して行うためにも、朝食をしっかりバランスよく食べることが重要です。

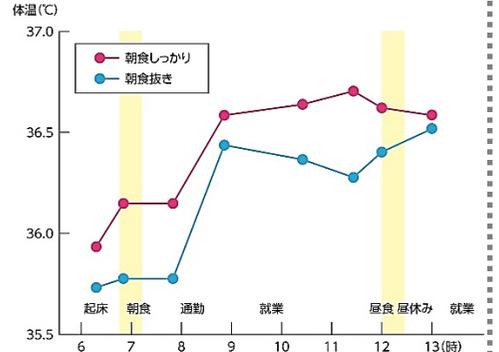


図 朝食を食べる習慣の有無による体温上昇の違い (出典：鈴木正成「ジュニアのためのスポーツ栄養学」)

