

12月 厚生委員コーナー

インフルエンザ予防

- ・ インフルエンザはウイルスに感染するこよによって発症します。
- ・ その対策にビタミンAやビタミンCなどが有効です。

◎ **ビタミンA**には粘膜を健康的に維持するはたらきがあるので予防するのにもよいです。

【ビタミンAを多く含む食べ物】

緑黄色野菜、卵レバー、ウナギ、タラ

◎ **ビタミンC**は免疫力を下げる作用のある活性酸素を抑えるはたらきもあるためインフルエンザ予防につながります。

【ビタミンCを多く含む食べ物】

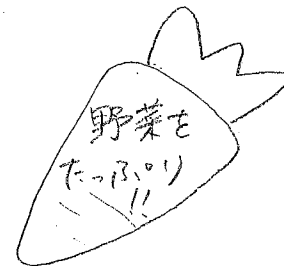
ブロッコリー、パセリ、レモン、キウイ、ジャガイモ、サツマイモ、パプリカ

インフルエンザ"予防

免疫力を高めよう!!

また"また"寒いこの時期、インフルエンザ"の予防では、食べる前や外出後のせっけんの手洗いで、ウイルスが"体の中に入ることを防ぐ"ことが大切です。さらに、栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体が"インフルエンザ"病原体に打ち勝つ"免疫"の働きを高めておくことも大切です。

食生活で"力"がけたいこと



旬の野菜にはその時季に体が必要な栄養がたっぷり!



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCをとろう!



具だくさんのみそ汁で食事のバランスUP!



消化がよくなり、だえきで口内をきれいにします!