

# 食育だより

2018年

12月



## 風邪、インフルエンザに負けない体を作ろう！



寒い日が続きますね。風邪やインフルエンザになりやすい季節ですが、元気に年末年始を過ごすために体調管理には十分気を付けたいですね。手洗いやうがい、そして食生活からの予防も大切です。正しい手洗い、バランスの良い食事を心がけましょう。

### ① 正しい手洗い

爪は短く切っておきましょう。  
外出先からの帰宅時や、調理の前後、食事の前など  
下図を参考に石けんでこまめに手を洗いましょう。

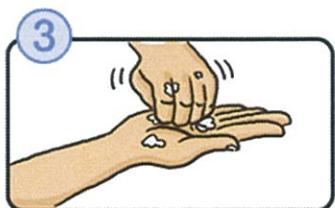
(一部抜粋：政府広報オンライン)



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗いします。



手首も忘れずに洗います。

(一部参照：政府広報オンライン)

### ② バランスの良い食事

免疫力が低下していると風邪やインフルエンザにかかりやすいです。普段から十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めておきましょう。

#### ・たんぱく質で強い体！

たんぱく質は体の血や筋肉を作るもとになります。(肉、魚、卵、大豆製品など)

#### ・ビタミンで免疫力アップ！

ビタミンAやCは鼻やのどの粘膜を強くします。(レバー、にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など)

### 免疫力アップメニュー キャロットサラダ



#### 【材料（4人分）】

- ・にんじん 中1本(約120g)
- ・ほうれん草 2株(約40g)
- ・ツナ缶(油漬) 70g(1缶)
- ・マヨネーズ 大さじ2

#### 【作り方】

- ① にんじんは皮をむき長さ2cmほどの細切りにし、やわらかくなるまで茹でる。茹でたにんじんは、ザルにあげて冷ましておく。
- ② ほうれん草は多めのお湯で茹でた後、水で冷やし、しぼる。根元を切り落とし、2cmの長さに切る。葉の部分は広がるので縦に包丁を入れておくと良い。
- ③ ボールに油切りをしたツナと、①②を入れてマヨネーズで和えたら完成♪  
ごまドレッシングでもおいしく召し上がっていただけます♪

