

# たのしくたべようニュース

新型コロナ  
ウイルスにも  
負けない

## なんでも食べよう！ かぜに負けない体づくり

### 免疫力を高めるために大切なこと

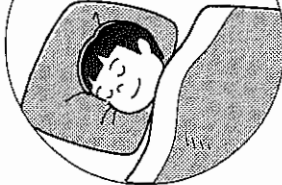
バランスの  
とれた食事



適度な運動



十分な  
睡眠・休養



かぜに負けない体づくりのためには、免疫力を高めることが大切です。ご家庭でも、バランスのとれた食事をとり、適度な運動と十分な睡眠・休養を心がけることがかぜ予防になります。

### 3つの食品のグループの働き

栄養バランスをととのえるには、いろいろな食品を組み合わせることが大切です。食品は、含まれる栄養素の働きによって3つのグループにわけられます。参考にしてみてください。

黄のグループ	赤のグループ	緑のグループ
エネルギーになる食品	体をつくる食品	体の調子をととのえる食品
米、パン、めん、いも、砂糖、油など	魚、肉、卵、豆・豆製品、牛乳・乳製品、小魚など	野菜、果物、きのこなど



### 冬至に 食べよう かぼちゃ

冬至は、1年の中で昼間がもっとも短く、夜がもっとも長い日です。冬至を過ぎると、日は長くなっていくので太陽がよみがえる日とされ、冬至を境に幸運が向いてくとも考えられています。冬至にかぼちゃを食べると、かぜをひかないともいわれています。β-カロテンが豊富なかぼちゃをたくさん食べましょう。

### インフルエンザ予防になる!? 緑茶でうがい

緑茶の主要成分であるカテキンには、抗菌・抗ウイルス作用があります。そのため、水でうがいをするよりも、緑茶でうがいをする方が、インフルエンザ予防に有効であると研究によって証明されています。



### 手洗いでばいきんバイバイ

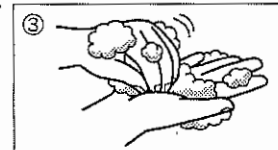
手洗いは、かぜや新型コロナウイルス感染症予防に効果があります。石けんを使っていないにこまめな手洗いをしましょう。



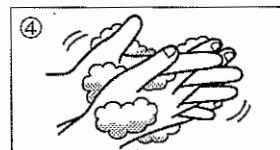
① 石けんをよく泡立てる



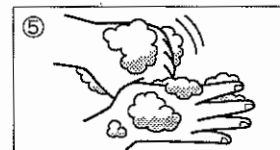
② 手のひら、手の甲をこする



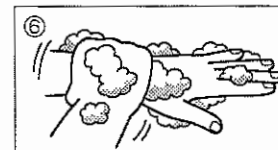
③ 指先、爪の間をこする



④ 指の間を洗う



⑤ 親指を洗う



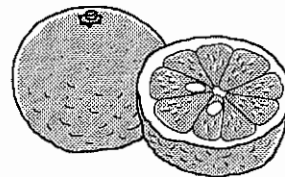
⑥ 手首を洗う

洗い終わったら石けんを水で流し、清潔なタオルなどで拭きます。

### おいしい旬の食べ物



### 薬味や風味づけに重宝される柑橘



ゆずは、果汁と皮の両方を使うことができ、酸味とさわやかな香りが特徴です。あえ物や煮物、汁物など、さまざまな料理に使われています。皮には精油成分が含まれていて、血行促進や消炎作用があるといわれています。冬至にゆず湯に入ると、体を芯から温めるため、かぜ予防になります。