

～今月のテーマ～  
感染症の予防と対処法について

12月になり、一段と冷え込んできました。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。細菌やウイルスからの感染症を予防するための対処法についてお知らせします。そして、寒い時期だからこそ免疫力をつけて、健康を意識して過ごしましょう。

## 感染症に負けない食事をしよう！

### ① ビタミンたっぷり！冬野菜を食べてかぜ予防

#### 緑黄色野菜



カロテンを多く含みます。のどや粘膜を健康に保ち、細菌やウイルスの侵入を防ぎます。

#### その他野菜



ビタミンCが豊富に含まれ、皮膚や粘膜を健康に保ち、免疫細胞の働きを助けます。

### ② 腸内環境を整えて免疫力アップ↑

体内の免疫細胞は、腸内細菌と協力して細菌やウイルスから体を守ります。食物繊維や発酵食品をとって腸内の善玉菌を増やすことが大切です。

#### 食物繊維を多く含む食品



免疫細胞の約70%は腸内にあります。

#### 発酵食品



## 健康に過ごすためには…？



健康を保つための3要素は、「**栄養・運動・休養**」です。

いずれも欠かすことはできません。日ごろから生活リズムを整えることが大切です。

栄養



運動



休養

免疫力をつけるためには、ビタミンACE(エース)とたんぱく質、食物繊維、発酵食品を積極的にとりましょう。



適度な運動で体力をつけることで病原体に対する抵抗力をつけることができます。



しっかりと休養(睡眠)することにより、疲労回復とストレス解消につながり、免疫力の低下を防ぎます。



### カルシウム(Ca)の主な働き

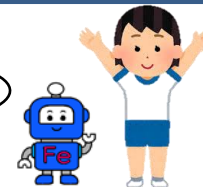
- 骨や歯を作るもととなる。
- 骨や歯に99%存在し、残り1%は血液や筋肉などに含まれる。
- 筋肉を動かし、ホルモンバランスを調節している。

### カルシウム(Ca)が不足すると…？

- 血液中のカルシウム濃度が低下することで、骨からカルシウムが溶け出し、骨がスカスカになる。(骨密度が低下)
- イライラしやすくなる。



毎日必ず出る牛乳1本には、1日に必要なカルシウム量の約1/4含まれています。



みなさんカルシウムは足りているでしょうか？  
成長期の今、しっかりカルシウムを蓄えておくと良いですね！