



~今月のテーマ~
感染症予防の食事と対処法について

2月になり、一段と寒さが増してきました。寒くなると免疫力が下がってしまい、インフルエンザや胃腸炎などの感染症が多くなってきます。食事から免疫力を高めて、感染症にかかりにくい体を作りましょう。

感染症を予防するためには・・・免疫力を高める食事のポイント

① 様々な食品をバランスよく食べましょう

<p>主食</p> <p>ごはん・パン・種類など</p>	<p>主菜</p> <p>肉・魚・卵・大豆製品など</p>	<p>副菜</p> <p>野菜・果物など</p>
-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------

1日3食バランスよく食べることが、かぜなどの感染症にかかりにくい体をつくれます。主食・主菜・副菜をそろえると栄養のバランスがとりやすいです。

② 免疫力を高める食材を取り入れましょう

<p>ビタミンAを多く含む食材</p> <p>たまご レバー 緑黄色野菜</p>	<p>ビタミンCを多く含む食材</p> <p>果物 じゃがいも キャベツ</p>	<p>ビタミンEを多く含む食材</p> <p>ナッツ かぼちゃ オリーブオイル</p>
---	---	--

「ビタミンA」「ビタミンC」「ビタミンE」は、まとめて「ビタミンACE（エース）」呼ばれ、いずれも強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上に役立ちます。ビタミンACEと一緒に摂取することで、お互いの働きを高めます。

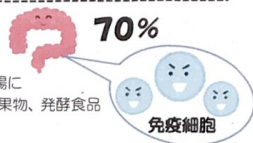
【ナッツ入り大根サラダ】

材料（4人分）
 ツナ・・・50g
 大根・・・1/4本（250g）
 小松菜・・・1/3束（60g）
 カシューナッツ・・・15g

作り方
 ① ツナは汁気をきっておく。
 ② 大根は5mm幅の短冊切りにし、さっと湯通しした後、水にさらして冷やし、水分を十分にきる。ゆで過ぎ注意。
 ③ 小松菜はゆでて、水にさらした後、長さを2〜3cmの長さに切る。
 ④ カシューナッツは粗く砕いておく。
 ⑤ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、①〜④をあえて仕上げます。

小松菜でビタミンA(カロテン)、ビタミンC、大根でビタミンC、ナッツでビタミンEをとることができるサラダです。

③ 腸内環境を整えましょう



菌やウイルスから体を守ってくれる免疫細胞の70%が腸に存在しています。腸内環境を良くしてくれる、野菜類、豆、果物、発酵食品を積極的に食べましょう。

【熱がある時は・・・？】

・消化しやすいものを食べましょう。
 →お粥やりんごをすりおろしたものなど、口当たりの良いものもおすすめです。
 ・熱によって水分が奪われるので、水分をしっかりと補給しましょう。
 →スープや汁物を食べると、水分と一緒にミネラルが補給できます。

～カルシウムと学習との関係について～

血液中のカルシウムには神経の伝達を正常に保つなど、骨の材料として使われる以外にも大切な働きをしています。そのため、カルシウムが不足すると血中のカルシウム濃度を保とうと過剰に骨からカルシウムが放出され、それがイライラの原因になることもあります。

カルシウムをとって、集中して学習できる体を作りましょう！

勉強の合間におすすめ！手軽にカルシウムを補給できる食べ物

<p>ホットミルク</p>	<p>いり大豆</p>	<p>ヨーグルト</p>	<p>チーズ</p>
---------------	-------------	--------------	------------