

# 2月 かぜに負けない体をつくろう！



## かぜやインフルエンザとは…？

かぜは、正式には「かぜ症候群」といって、鼻やのどの急な炎症の総称です。くしゃみ、鼻水、鼻づまり、のどの痛み、咳、たん、発熱といった症状が起こります。

インフルエンザは、インフルエンザウイルスによって感染する病気です。普通のかぜの症状と合わせて、38℃以上の発熱、頭痛、関節痛、筋肉痛、全身倦怠感等の症状が比較的急速に現れるのが特徴です。とても感染力が強く、短期間に多くの人へ感染が広がります。日本では、例年12月～3月が流行シーズンです。

イラスト：少年写真新聞社 文献：第一三共株式会社等

## かぜ・インフルエンザの症状

せきが出る

鼻水が出る



頭痛

関節痛

高熱・だるさ



## 食事でかぜを予防しよう！

☆免疫力を高めてかぜを引きにくくするために、バランスのよい食事をとりましょう。

### 〈免疫力を高める栄養素〉

たんぱく質…体の基礎体力をつける。

肉 とうふ   
 魚 いか だいず など

ビタミンA…喉や鼻の粘膜を保護する。

にんじん かぼちゃ うなぎ レバー など

ビタミンC…免疫力を高める。

だいこん はくさい キウイフルーツ みかん など

亜鉛…疲労回復、<sup>しんちんたいしゃ</sup>新陳代謝を活発にし、免疫機能を高める。

かき 牛肉 かに など

### 〈体を温めて免疫機能を高める〉

体を温め、血液循環をよくすることで体内へのウィルスの侵入を防ぎ、免疫機能を高めます。

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、しょうが、唐辛子等の食品を積極的にとりましょう。

食事以外にも、適度な運動・十分な睡眠でかぜをよせつけない体づくりを心がけましょう！

マスクの着用とうがい・手洗いを心がけ、かぜ・インフルエンザを予防しよう！



## かぜ予防におすすめ！お弁当にも使える給食のにんじんレシピ☆

### 「にんじんのしりしり」(4人分)

- ツナ(油漬け) …1缶
- にんじん …1本
- みりん …大さじ1
- ごま油 …小さじ1/2
- しょうゆ …大さじ1弱

### 【作り方】

- ①にんじんは、せん切り、ツナは缶から開けてよく油を切っておく。
- ②フライパンにごま油を熱し、にんじんをしんなりするまで炒める。
- ③ツナを入れ、調味料で味を調える。

小松菜やいんげんを入れると、栄養価も彩りもよくなります！

