



❁今月のテーマは「風邪を引かない食事を知る」です。

<風邪とは?>

空気中のウイルスにより、鼻や喉、肺などの呼吸器の粘膜に炎症が起こり、クシャミ、鼻水、鼻づまり、喉の痛み、頭痛、発熱などの諸症状が出ます。

★風邪の予防★

①うがい・手洗い

外から帰ったら、うがい手洗いでウイルスを退治しましょう!

②早寝・早起き

規則正しい生活を心がけ十分な睡眠をとり体力を回復させましょう!

③食事

バランスの良い食事を、朝・昼・晩しっかりと取りましょう♡

●免疫力とは?●

病気の原因となるウイルスや体の中にできた有害な細胞と戦い、それに打ち勝つ力の事です。

★免疫力をあげる食べ物★

○発酵食品・・・腸の調子を整え、免疫力を高めてくれます。(ヨーグルト・納豆など)

○生姜・・・発汗作用やエネルギー消費を促進させます。そして体内の血流を良くし、手足の先まで温まります。

○豆・ナッツ類・・・血管を強くし、血液がサラサラになります。

○鶏肉・卵・・・疲労が溜まっていたり、食欲が無い等、免疫が低下している時に適しています。



子どもの為にも知っておきたい“食品添加物”について



お湯を入れたり電子レンジで温めるだけで一品出来るインスタント・レトルト食品。忙しい時や今すぐに食べたい時などにとっても便利で、つつい頼ってしまいがちです。加工食品には食品の品質を保ち、味や食感を良くする、そして食品の形を整える為等に、様々な添加物が含まれています。

この添加物には動植物から作られている天然の物と、科学的に合成された物の2種類があり、商品パッケージには聞きなれない添加物も多く記載されているのです。

この様な観点から子ども達の健康の為にも「何が入っているか分からない食品」や「添加物が多い食品」は極力買わないように心がけたいですね♪

