

食育だより



2024/12/1

板倉中学校

暖かい気候が続くかと思えば、急に冬の寒さが訪れました。例年は少しずつ雪化粧をしていく妙高山も、今年は、一気に裾野まで白くなっています。いよいよ、雪国の冬がやってきます…

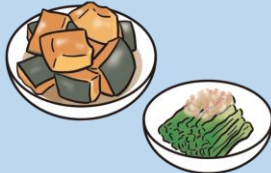
気温の低下と共に、体温も低下します。体温の低下は、免疫力の低下も招き、体調を崩しやすくなります。より良い生活習慣で、免疫力を高め、元気に雪国の寒い冬を乗り切りましょう。

食事で 自分の体調を管理しよう！

できることから
取り組んでみよう！

★免疫力アップのカギ その① 「何を食べる？」

野菜を食べる



□ 旬の野菜

その季節に体が必要としている栄養素が豊富に含まれます

□ 緑黄色野菜・根菜類

ビタミンA、ミネラルは免疫力を高め、食物せんいは体内のウイルスを排出します

果物を食べる



□ 季節の果物

細胞の膜を強くして、ウイルスが体に侵入するのを防ぐビタミンCが豊富に含まれます。

寒さなどのストレスで、体内のビタミンCが失われやすくなります。

温かい物を食べる



□ 体の中から温める

内臓を直接温めることで、胃腸の働きも高まり、消化吸収力がアップします。

体の深部体温を保つと、寒さを感じにくくなります。

★免疫力アップのカギ その② 「いつ食べる？どう食べる？」

1日3食食べる



□ 規則正しい生活習慣づくり

朝食・昼食・夕食を決まった時間に食べると、生活リズムが整います。

毎日の規則正しい生活は、体への負担が最小限で済みます。

よくかんで食べる



□ 消化を助ける

ゆっくりよくかんで食事をする、と、栄養の吸収がよくなり、体に必要な栄養がしっかりとれます。

□ リラックス効果

脳へのかむ刺激がストレスを軽減して免疫力を高めます。

バランスよく食べる



□ たくさんの食材が摂れる

多くの食材から様々な種類の栄養素を取り入れることが大切です。

主食・主菜・副菜をそろえて食べることがバランスを整えるコツ！