

寒さに負けない体づくりをしましょう！

朝晩冷え込む日々が続いていますが、かぜをひいたり、体調を崩したりしていませんか？
疲れや栄養不足により抵抗力が落ちているときは、かぜなどの病気にかかりやすくなります。
10月に入り、気温が20℃を下回る肌寒い日も増えてきましたので、規則正しい生活と
栄養バランスのよい食事で自分の体を守りましょう！

積極的に摂りたい栄養素

たんぱく質

たんぱく質の働きにより体を
温め、寒さに強い体をつくる。

【たんぱく質を多く含む食品】

- *肉類
- *魚類
- *大豆製品
- *卵 など



ビタミンA

喉や鼻の粘膜を健康に保ち、菌や
ウイルスが体内に入るのを防ぐ。

【ビタミンAを多く含む食品】

- *緑黄色野菜
- *レバー
- *うなぎ
- *乳製品 など



ビタミンC

寒さへの抵抗力や風邪に対す
る免疫力を高める。

【ビタミンCを多く含む食品】

- *淡色野菜
- *芋類
- *果物類 など



かぜをひいた時の食事ポイント

かぜをひいた時は、「安静・保温・栄養」が大切です！

かぜを治すために体内で多くのエネルギーが使われるため、無理のない範囲で栄養バランスのよい
食事をとり、体を冷やさないようにして十分な休養・睡眠をとりましょう。

●熱や寒気があるとき●

ごはんや麺類などの消化吸収のよい炭水化
物を中心とした食事にし、エネルギーをしっかりとって水分をたくさん補給しましょう。

●鼻水や鼻づまりがあるとき●

鼻の粘膜を強くするためにも、ビタミンA
やビタミンCをたくさん含む食品をとりま
しょう。

ノルディックウォーキング教室を行いました！

10月16日(水)に、ノルディックフィットネス協会の星由華里先生
を講師におまねきし、ノルディックウォーキング教室を行いました。
木々が色づき始めたこの時期に、みなさんもウォーキングを行いなが
ら松島の紅葉を楽しんでみてはいかがでしょうか？

