



# 栄養と休養と保温の3つが大切です

◆**栄養**◆ 栄養のバランスがくずれてしまうと、体の抵抗力がなくなり、風邪をひきやすくなります。特に大切な栄養素は…

**たんぱく質**  
寒さにたいする抵抗力を高め、体を温める働きがあります。

↓  
温かい牛乳もいいですね。寒い外から帰った時や、朝にホットミルクを飲んで温まりましょう。

**ビタミンA**  
のどや鼻の粘膜を丈夫にして、風邪のウイルスが体に入るのを防ぎます。

↓  
冬は緑の野菜がたくさんあります。あつあつの鍋料理だとたくさんの野菜がとれますね。

**ビタミンC**  
寒さのストレスから、体を守ったり風邪のウイルスをたおしてくれます。

↓  
果物は手軽に食べられるビタミンCです。毎日食べるようにしましょう。

◆**休養**◆ 「疲れたな」とか「だるいな」と思ったら、早く寝ましょう。無理をすると風邪をひきやすくなります。

◆**保温**◆ 汗をかいたら、すぐに拭くか、着替えましょう。また、きちんと下着を着て体を温めましょう。

山形県最上保健所

## 野菜はどのくらい食べればいいの？

成人が一日に必要な野菜は、**350g**（両手に3杯ほど）です。そのうちの**120g**を緑黄色野菜でとりましょう。



両手3杯くらいになります。

**350gって？**

野菜

サラダ、野菜炒め、汁物、おひたし、煮物

1皿70g程度で**5皿**になります。

### ●毎食食べましょう！

1日の必要量を朝・昼・夕の3回に平均に分けて食べることで無理なく野菜をとることができます。1食でも抜いてしまうと、必要量をとるのが難しくなります。

### ●火を通して無理なく食べましょう！

野菜は生で食べるより、火を通すとカサが小さくなりたくさん食べられます。煮物、炒め物、おひたし、みそ汁やスープなど様々な調理法でたくさん食べましょう。