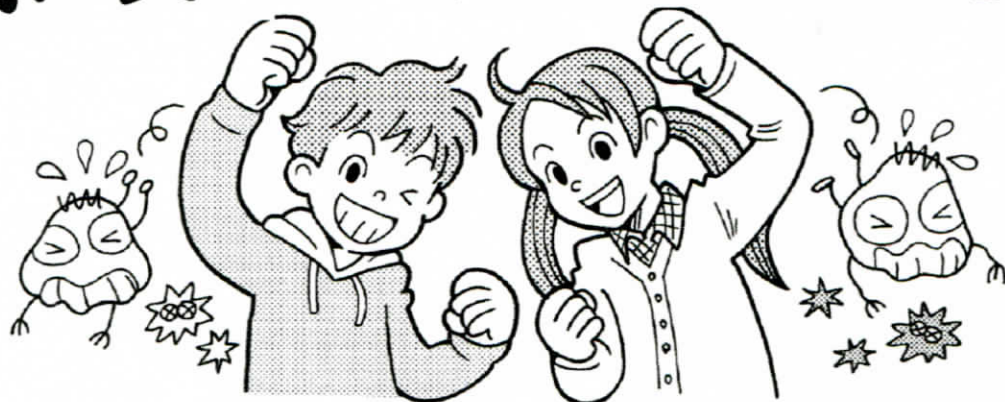


びょう き ま しょく せい かつ

病気に負けない食生活をしよう！

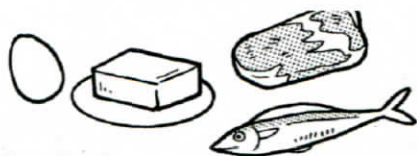


えいよう 栄養バランスのくずれ、すいみん不足、ひろう 疲労などが重なってウイルスへの
ていこうりよく てい か 抵抗力が低下すると、かんせんしょう 感染症にかかりやすくなります。かんせんしょう よ ぼう ち
りよう 療にはしっかりと、えいよう 栄養をよくとることが大切です。

よ ぼう ひ つ よ う え い よ う そ

予防に必要な栄養素

たんぱく質



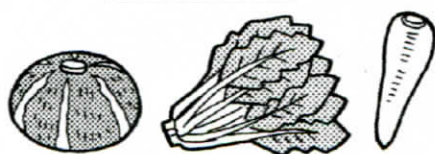
たいりよく てい か 体力が低下しているとウイルスに
かんせん 感染しやすくなります。たまご にく さかな だいず
製品などを食べて健康的な体をつくり、
ていこうりよく たか 抵抗力を高めましょう。

ビタミンC



ふそく 不足すると、めんえきりよく てい か 免疫力が低下し、かぜを
ひきやすくなります。かねつ 加熱に弱く、みず
に出やすいので、そのまま食べられるみか
んやいちご、キウイフルーツなどの果物
がおすすめです。

ビタミンA



ふそく 不足すると、はな・のどのねんまく 粘膜が乾燥し、
かぜのウイルスがしんにゆう 侵入しやすくなりま
す。ほうれんそう やにんじん、かぼちやな
ど緑黄色野菜に多くふくまれます。

ミネラル



カルシウム、てつ 鉄などのじんたい 人体の機能調整
維持に欠かせないびりょうえいようそ 微量栄養素です。
ぎゅうにゅう 牛乳、かき、アーモンド、かいそう 海藻などの多
くふくまれています。