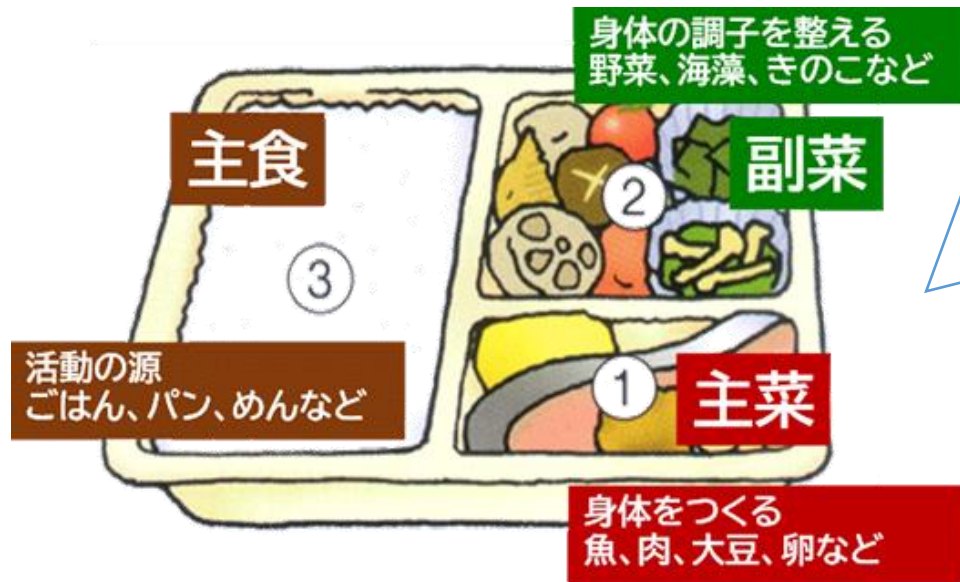


かぜ予防は食事から！



かぜに負けない体づくりをしましょう！

バランスのよい食事をする。



主食・主菜・副菜のバランスは
3:1:2が目安

バランスのよい食事をすることで、ウイルスと戦う力を高め、
ウイルスに負けない体をつくることができます。

ウイルスと戦う力を高める栄養素

たんぱく質

体力をつけ、
細菌やウイルスと
戦う力を高める。



ビタミンA

鼻やのどの粘膜を
守る。



ビタミンC

細菌やウイルスと
戦う力を高める。



ビタミンE

細菌やウイルスと
戦う力を高める。



かぜに負けない！ 体づくりをしましょう！



十分な睡眠をとる。



体は眠っている間に、
体力やウイルスと戦う力を回復させます。
そのため、**睡眠不足になるとウイルスに
感染しやすくなります。**
睡眠はしっかりとって、
ウイルスと戦う力を高めましょう！

うがい・手洗いをする。

ウイルスはあらゆる場所に付着しています。
帰宅時や食事前には必ずうがい・手洗いを
しましょう！

