

# Healthy.3

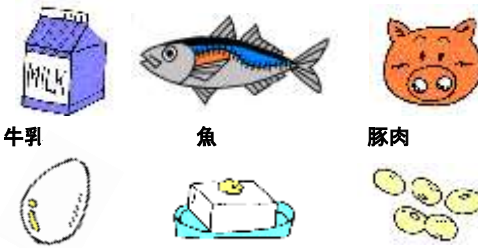


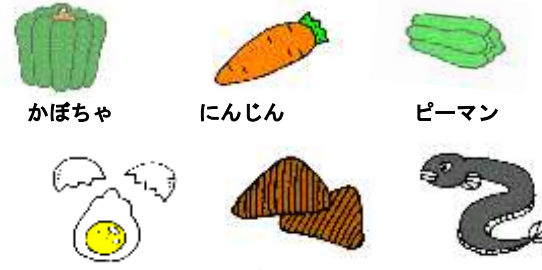
1 月号

「寒さに負けない体をつくろう」

風邪の予防には **栄養・休養・保温** の3つが大切です。

## 1 栄養

好き嫌いをしていると栄養のバランスが崩れて体の抵抗力がなくなり風邪をひきやすくなります。特に大切なのは・・・

<p><b>たんぱく質はたっぷり</b> 寒さで消耗した体力を回復させます</p>  <p>牛乳 魚 豚肉 卵 豆・豆製品</p>	<p><b>脂肪は</b> <b>いつもより少し多めに</b> 外の寒さに体温を奪われないようにします</p>  <p>バター マーガリン 油</p>
<p><b>毎日欠かさずビタミンC</b> 寒さに対する抵抗力を強くします</p>  <p>かんきつ類 キャベツ 大根 さつまいも ブロccoli トマト</p>	<p><b>カロテンも忘れずに</b> 皮フやのどの粘膜を丈夫にします</p>  <p>かぼちゃ にんじん ピーマン 卵黄 レバー うなぎ</p>

## 2 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。



## 3 保温

汗をかいたらすぐにふくか、  
着替えましょう。  
また、厚着をせずに普段  
から皮膚を鍛えましょう。



＝地場産物を知ろう！＝大根を使った料理＝

### ハチミツ大根シロップ

～火を使わずに簡単に出来ます～

【材料】(4人分)

- ・大根 200g
- ・ハチミツ 200g

【作り方】

- ・短冊に切った大根にハチミツをたっぷりかけ、保存ビンなどに入れて2日程置く。



【飲み方】

- ・出てきた汁を湯または水にとかけて飲みましょう。
- ★ 咳が出る時にオススメ！ビタミン・ミネラルがとれます。