



2022.11月の健康情報

お役にたてるでしょうか。協会かんぽ、大塚製薬HPを参考にしています

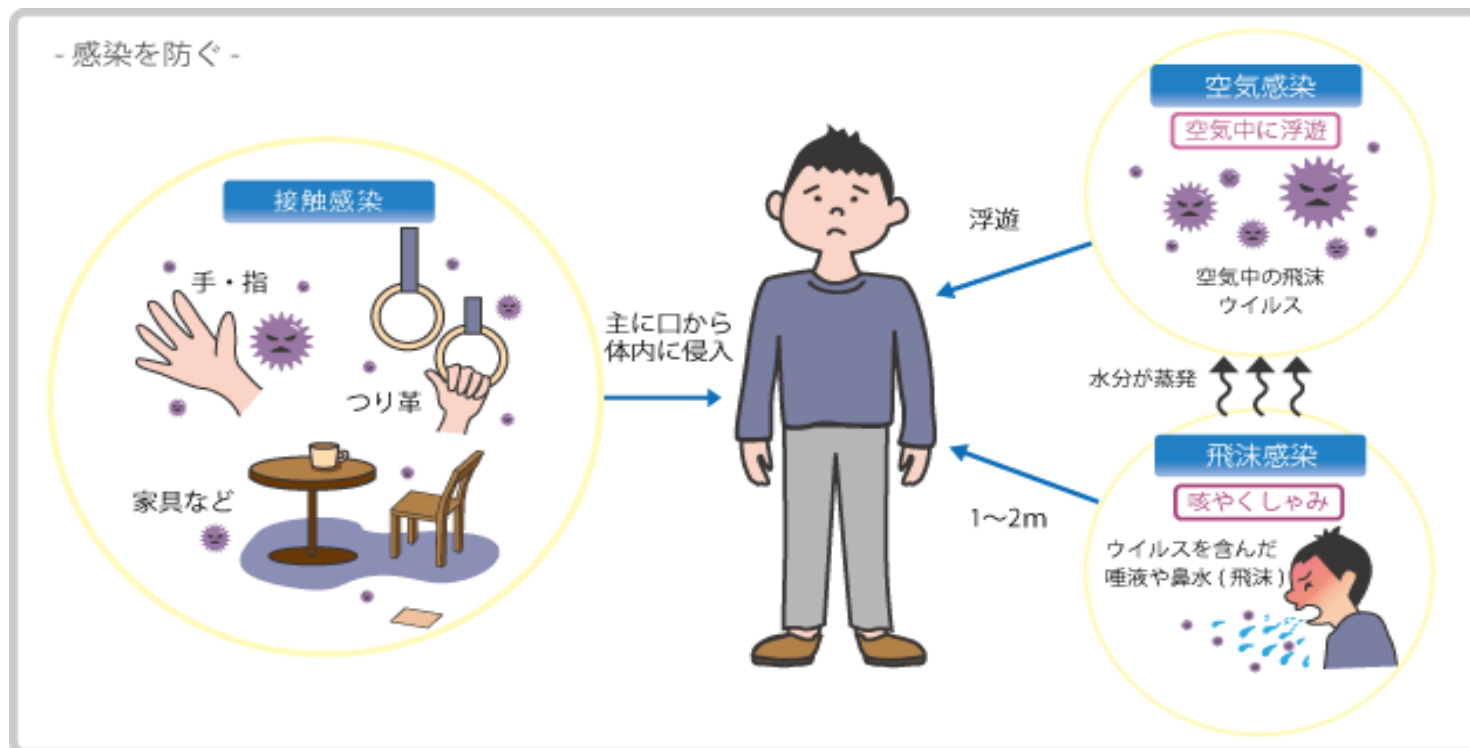
風邪をひかない生活習慣!

風邪を防ぐ対策と生活習慣



ウイルスにはこうして感染する。

風邪予防の7つのポイント。



- ①外出時にはマスクをする
- ②人混みや繁華街への外出を控える
- ③室内では適度な湿度を保つ
- ④うがい、手洗いの執行
- ⑤十分な休養、バランスの良い食事
- ⑥カラダを冷やさない
- ⑦免疫力を高める食品の活用



1. 風邪対策にこの1品

チキンとかぼちゃのクリームコーンシチュー

※タンパク質を多く含んでいる鶏肉とのとどや鼻の粘膜を保護するビタミンAが豊富なかぼちゃ、糖質、免疫力を高めるビタミンCを含むじゃがいもを使ったシチュー。

2. 風邪をひいてしまったら...

※十分な休養と睡眠をとる。

発熱や炎症があると体内の水分を消耗します。水分補給を十分に。タンパク質や糖質などのエネルギー補給をしましょう。



栄養たっぷり