



# 寒い冬も元気に! 風邪に負けない健康管理法

冬は風邪などの感染症が流行しやすい季節 予防のためのポイントを抑えて、元気に過ごしましょう

## 1 風邪の予防に必要な栄養素を摂りましょう

栄養素	主な働き	多く含む食品
ビタミン C・A・E・D	抗酸化作用 免疫細胞の強化と保護、活性化 粘膜の保護・ウイルスの侵入の予防	柑橘類 緑黄色野菜 ナッツ類(アーモンド等) アボカド、植物油、卵、レバー 鮭、鯖、イワシ、キノコ類
亜鉛	白血球のサポート、免疫の維持	牡蠣、牛肉、レバー、 カボチャの種、納豆
鉄分	身体全体の抵抗力を守る	赤身肉、レバー、ほうれん草、大豆製品、貝類
たんぱく質	免疫細胞の材料	肉、魚、卵、豆腐、 納豆、ヨーグルト
食物繊維 発酵食品	腸内環境を整える、免疫力向上	納豆、ヨーグルト、味噌、 キムチ、野菜類、海藻類

## 2 ライフスタイルのポイント

### 手洗い・うがい マスク

ウイルス侵入を防ぐ  
基本習慣!



### 体温保持

冷たい飲み物 ×  
暖かい飲み物 ◎  
防寒対策!



### 運動

ストレッチ  
軽めの有酸素運動  
免疫力アップ!



### 睡眠

7~8時間を  
目安に確保



## 3 質の良い睡眠を心がけましょう 睡眠環境を整える



- 室温20度前後 湿度50~60%を維持する  
暖房や加湿器・濡れタオルを干して室温・湿度を維持
- 羽毛布団・ウールの毛布など軽量で保温効果の高い素材を選ぶ
- 電気毛布・湯たんぽを利用し、あらかじめ布団を温める
- 首・お腹・腰を冷やさないようにし、特に足元を温める

