

# STEP 12月号 風邪に負けずを冬を元気に乗り越えよう

健康サポート

まずは **手洗い・うがい**



そして **栄養・休養・睡眠**

## 体を温める食べ物

- たんぱく質(体力をつけ、抵抗力を高める)  
魚・肉・卵・大豆製品
- アルカリ性食品(毒素の排出、代謝アップ)  
大根・かぶ・人参・生姜



## 抵抗力を作る食べ物

- ビタミンA(鼻やのどの粘膜の保護)
  - ビタミンC(抵抗力UP!)
- ブロッコリー・イチゴ・みかん・れんこん等



## 風邪をひいてしまったら

まずは **保湿・水分補給**

そして **睡眠**



## 食事は消化の良いものを

葛湯・おかゆ・みそ汁・野菜スープ



どうしても食べれない時はアイスクリームやゼリーでもOK

★今年の冬至は12月22日(金)です★



かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って、無病息災をお祈りしましょう!



# STEP 12月号 風邪に負けずを冬を元気に乗り越えよう

健康サポート

まずは **手洗い・うがい**



そして **栄養・休養・睡眠**

## 体を温める食べ物

- たんぱく質(体力をつけ、抵抗力を高める)  
魚・肉・卵・大豆製品
- アルカリ性食品(毒素の排出、代謝アップ)  
大根・かぶ・人参・生姜



## 抵抗力を作る食べ物

- ビタミンA(鼻やのどの粘膜の保護)
  - ビタミンC(抵抗力UP!)
- ブロッコリー・イチゴ・みかん・れんこん等



## 風邪をひいてしまったら

まずは **保湿・水分補給**

そして **睡眠**



## 食事は消化の良いものを

葛湯・おかゆ・みそ汁・野菜スープ



どうしても食べれない時はアイスクリームやゼリーでもOK

★今年の冬至は12月22日(金)です★



かぼちゃを食べたり、ゆず湯に入って、無病息災をお祈りしましょう!

