

ほけだ"より 12月

川口工業高校定時制
保健室 No.7
平成 29年 12月 4日

いよいよ埼玉県もインフルエンザの流行期に入りました。まだ川工定時ではインフルエンザにかかった生徒は出ていませんが、これからは注意が必要です。今月はかぜやインフルエンザの予防に必要なことと、そのためにおすすめしたい冬の食材の特集です♪元気に冬が過ごせるといいですね(^^)

シーズン到来！かぜやインフルエンザに負けないからだを作ろう！

手洗い・うがい・マスク



しっかり寝る



適度な運動



バランスのよい食事



冬は栄養があり美味しい食材がたくさんある季節です。

「野菜嫌い…魚嫌い…」などと言わず、まずは食べてみてはどうでしょうか♪



<p>総合栄養野菜と呼ばれるほど栄養豊富な</p> <p>ほうれん草</p>	<p>豊富なカリウム・食物繊維がむくみや便秘に効く！</p> <p>だいこん</p>	<p>本来の旬は冬！冷え症・風邪の対策に♪</p> <p>長ネギ</p>
<p>95%は水分…でも栄養もちゃーんとあります！</p> <p>はくさい</p>	<p>寒い冬に食べたい！ おいしい&健康になれる 食材8選</p>	<p>「海のミルク」と呼ばれるほどの高い栄養価を持つ</p> <p>牡蠣</p>
<p>脂がのっておいしい♪良質な脂肪酸とタンパク質たっぷり</p> <p>ぶり</p>	<p>ビタミンAが風邪をひきにくくしてくれる！</p> <p>たら</p>	<p>ビタミンCたっぷり！こたつにみかん、最高！</p> <p>みかん</p>