

# 寒さに負けるな！風邪撃退

温暖化といっても日々寒さが厳しくなり、風邪をひきやすい季節になりました。風邪予防と言えば手洗い・うがいが基本ですが、食事でも簡単に風邪予防ができます。

ポイントは「規則正しくバランスよく」食べることで、これは健康づくりの基本です。難しく聞こえがちですが、いろいろな食材を規則正しい時間に食べるということです。バランスよくという点でビタミンの豊富な野菜や果物は風邪予防に適したオススメ食材です。ただし、これらにはからだを冷やす働きがあります。食べ過ぎには注意しましょう。

また、1食抜いたり不規則な時間に食事をしたりすることはからだのリズムを崩し、肥満の原因になります。実は肥満もからだの抵抗力を弱め、風邪を引きやすくさせる要因の1つです。

今年の冬は、ダイエットと風邪予防のために食生活を見直しましょう。

