

思春期版

しょくいく

泉大津

食育ひろば



令和2年

12月

No.23

「冷え性」と聞くと大人におこる症状のように思われますが、近ごろは中学生でも冷えを感じている人が増えています。本来、子どもの体温は高いものですが、昔に比べると平均体温が0.5~1℃下がっていると言われています。



体を温めて感染症を予防しよう！

かぜなどの感染症を予防するためには、手洗いやうがいなど基本的な感染症対策に加え、感染症にかかりにくい体づくり（免疫力を高めること）が大切です。

体温が低いと免疫力が下がりやすくなります。とくに体温が下がりやすい冬には、体を温めるための生活習慣を心がけましょう。

規則正しい生活習慣や食習慣が体を温め、免疫力アップにつながるんだね！



<体を温める生活習慣>

◎朝ごはんをしっかり食べる

朝は1日の中で最も体温が下がります。温かい飲み物やスープなどを含む朝食をしっかり食べましょう。

◎日中に運動する

運動することで血行や代謝が良くなり、体温が上がります。

◎体を温める食材を食べる

玉ねぎや大根、かぶなどの根菜類やかぼちゃは体を温めます。

◎ゆっくり入浴し、よく眠る

湯船につかってゆっくり体を温め、質の良い睡眠をとりましょう。

* 次の「食育ひろば」は、3月です。お楽しみに。

発行元：いずみおおつ健康食育計画推進委員会

* 「食育ひろば」は、はごろもこくさいだいがく羽衣国際大学学生と一緒に作成しています。

問合せ：泉大津市立保健センター ☎33-8181