

# かぜに負けない体をつくろう

～かぜを予防するポイント～



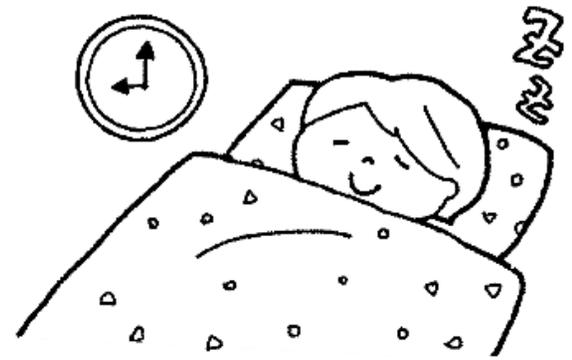
バランスのよい食事



適度な運動



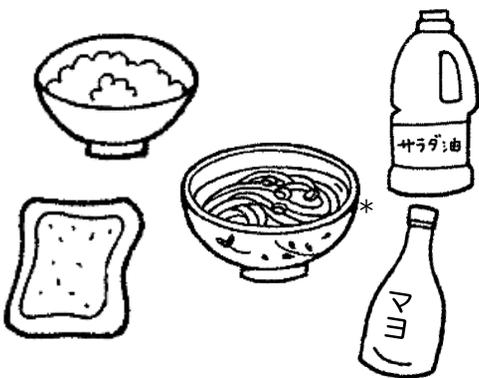
うがい・手洗い



十分な睡眠

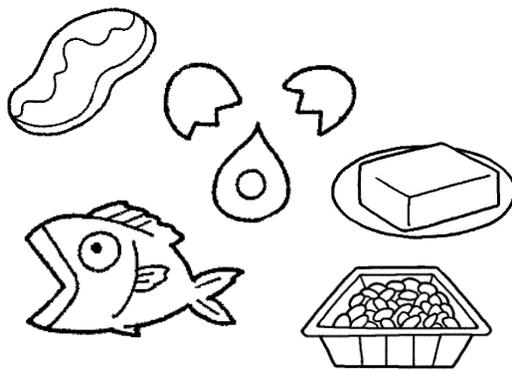
～免疫力を高める食べ物を食べよう～

## 炭水化物・脂質



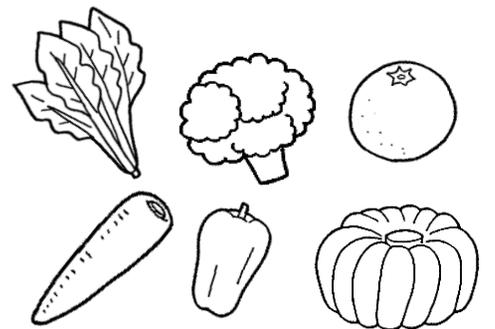
エネルギーのもとになり  
体を温める

## たんぱく質



寒さに負けない体をつくる

## ビタミンA・C・E



鼻やのどの粘膜を強くし  
ウイルスが入るのを防ぎ  
戦う力を強くする