

えいようだより

2020年 摂津市教育委員会

8月 摂津市学校給食会

暑い日が続きますが、元気に過ごしていますか？暑さで体力が落ちると、病気にかかりやすくなります。そうならないためにも、規則正しい生活をおくことや、免疫力を高めることが大切です。

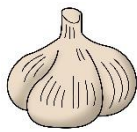
めんえき 免疫とは??



細菌やウイルスが体に入ってきた時に、細菌やウイルスとたたかう機能のことです。

もともと、人間の体には免疫があり、免疫の力（免疫力）が下がると細菌やウイルスが体に入りやすくなり、病気の原因となります。そうならないためにも免疫力を高めましょう。

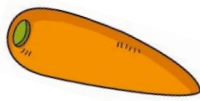
めんえきりよく たか しょくひん 免疫力を高める食品



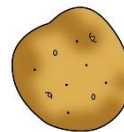
ねぎやニンニクに含まれている成分には、殺菌効果があります。



ヨーグルトやチーズに含まれている乳酸菌には、腸内環境を整える効果があります。



人参やかぼちやに含まれているビタミンAには、皮膚の粘膜を強くする効果があります。



じゃがいもやブロッコリーなどに含まれるビタミンCには、白血球の動きをよくする効果があります。

せいかつ たいせつ 生活リズムも大切!!

生活リズムが乱れると、抵抗力も低下します。十分な睡眠、栄養のある食事を摂ることを心がけ、規則正しい生活を送りましょう。