



栄養便利

今年も最後の月になりました。
気持ちも体も忙しく、落ち着かないも
のですね。
新しい年を気持ちよく迎えるために、
体調を整えていきましょう。

寒くなると、風邪やインフルエンザ等
感染症にかかりやすくなります。乳酸
菌（ビフィズス菌）を摂ると、病気に強
くなるなどの「腸活」が近年言われて
います。

ヨーグルトやヤクルトなど、
少しずつ試してみるのも良い
かもしれませんね。



12月は、外食や会食の機会が
多くなる月です。
食べ過ぎに注意しましょう。
食べすぎたな、と感じた時には翌日は
少なめに食べるなどしましょう。「バランス
の良い食事」とは、一日に食べる食品の量
や栄養素を指しますが、1週間単位で考
えても良いのです。
外食の多い方は、少し振り返りながら食
事をするとうれいでしょう。

予防接種を受けて、手洗い・うがいの予
防対策もこまめに、しっかりと「バランス
よく」食べて、十分な睡眠をとって、新し
い年を気持ちよく迎えましょう。

