

## カゼ対策は睡眠・清潔・食事・保湿

1. 睡眠時間は8時間、  
早寝・早起き・朝ごはんで免疫力向上

2. 身体清潔、入浴・洗髪・洗顔・特に手の消毒

3. 食事は美容健康食・「果菜食」

(1) 朝食にデンプン、果物・野菜・生水（常温）を取る

(2) 酸味の強い果物を取る

レモン、夏みかん、リンゴ、だいたい、ゆず、  
グレープフルーツ、オレンジ、みかん、

(3) 濃い味つけを避ける

(4) 間食に生水を取る

(5) 暴飲、暴食しない



4. 室内は湿度を保持

鼻呼吸はのどを潤す（マスク効果・加湿効果）

口呼吸習慣の人は夜は口マスクで就寝  
食前・食後、外出後に向かい