

朝夕寒さが厳しくなってきました。今年もあと一ヶ月、クリスマスやもちつきなど楽しみがたくさんですね。寒さに負けず元気に過ごしていきましょう。

かぜ予防・免疫力アップする食事について★免疫力とは、病気やウイルスから体を守る力のこと

体が冷えると血液の流れが悪くなって、体にさまざまな不調が起こりやすくなり、免疫力も低下します。かぜなどのウイルスを防ぐには、主食・主菜・副菜をバランスよく食べることを基本としたうえで、体を温める食材・免疫力を高める食材を意識して食べるのが大切です。効果的な栄養素と食材を紹介します。

たんぱく質

たんぱく質は、筋肉や血液など体をつくるものになる栄養素です。基礎体力をつけ、抵抗力を高める働きがあります。



炭水化物・脂質

炭水化物や脂質は、脳や体を動かすエネルギー源となるほか、体温維持の働きをする栄養素です。また、脂質はビタミンの吸収を助ける働きもあります。

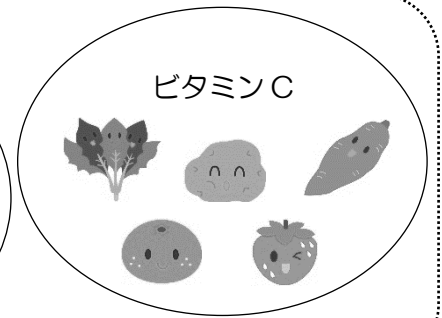


ビタミン

ビタミンは、体の調子を整える働きがあります。

ビタミンAは、のどや鼻などの粘膜を強くし、ウイルスが体に入るのを防ぎます。

ビタミンCは、免疫力を高める働きがあります。



体を温める食材のポイント

- 冬が旬の野菜
- 土の中で育つ野菜・辛みの強い野菜

⇒土の中で育つ野菜（にんじん、大根、ごぼうなど）は、体を温めるのに役立ちます。また、辛みが強い野菜（しょうが、にんにく、ねぎなど）は、血液の流れをよくします。細かく刻んだり、すりおろして使うと◎



免疫力を高める食材のポイント

- 海藻類
⇒海藻類特有のネバネバした成分が、外敵から体を守る働きをします。
- 発酵食品
⇒発酵食品に含まれる乳酸菌が腸の調子を整え、免疫を活性化します。



- 12月のお弁当の日は、20日(火)と24日(土)です。お弁当の準備をよろしくお願いします。
- 12月8日(木)は、日本全国おいしいごはん「東京」です。お楽しみに♪

