

～免疫力を高めよう～

朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。
気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、普段の食事に気を配りながら、温まる食事で寒さを乗り越えましょう！

免疫力アップするには

手洗いうがい

外から帰った時、食事の前やトイレの後に、忘れずにしましょう。

十分な睡眠

早寝、早起きをしましょう。

バランスの摂れた食事

主食、主菜、副菜をそろえ、野菜もしっかり食べましょう。

適度な運動

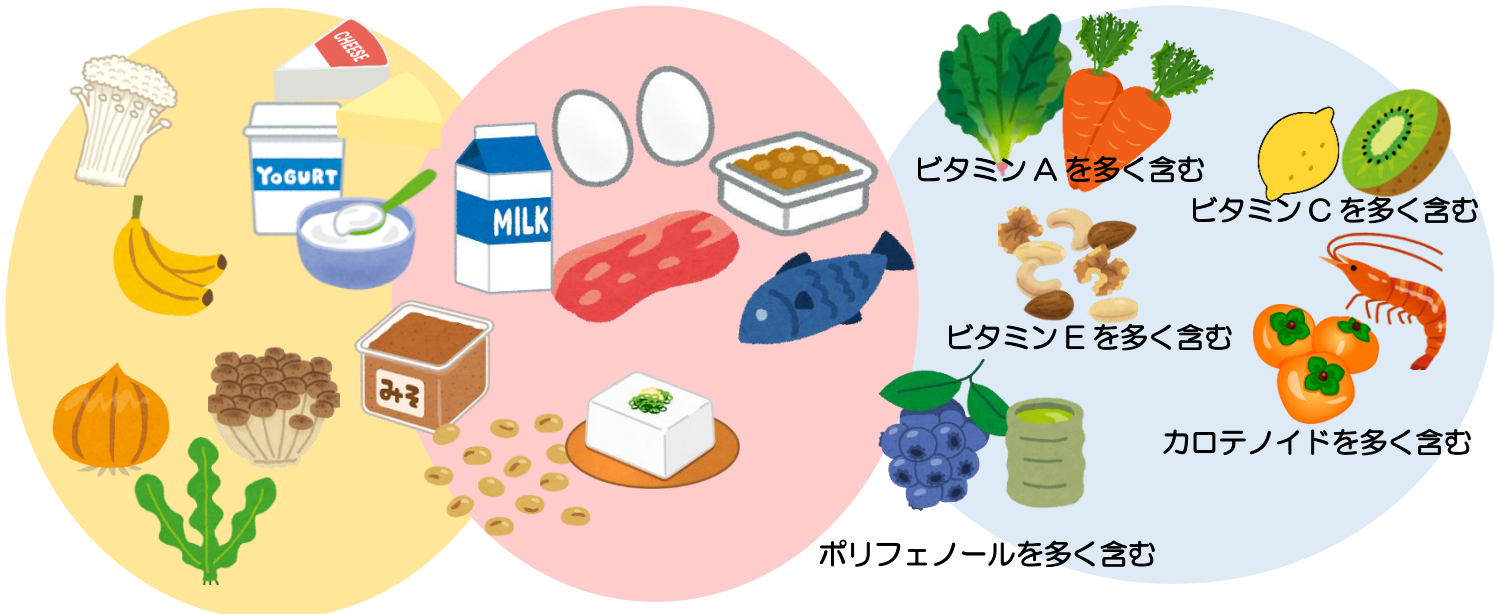
外で元気に体を動かしましょう。

免疫力アップ食材

腸内環境を整える食材

良質なたんぱく質

抗酸化作用のある食材



※特定の食材だけを食べるのではなく、多様な食品をバランス良く食べる事を心掛けましょう。

☆季節の食材は栄養豊富です。冬が旬の食材は、寒い冬を乗り切るために人の体が必要とする栄養素を持っています。冬に旬を迎える葉物野菜や根菜には、風邪予防にも効果が期待されるビタミンCが豊富です。積極的に摂りましょう。