



～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です。日頃から栄養・運動・休養を大切に、風邪に負けないからだを作りましょう！

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。



免疫力アップに大切な栄養素



タンパク質

筋肉や血液など体を作るもとになります。基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



ビタミンAを多く含む食品

体を守り、風邪のウィルスが体に入るのを防ぎます。また、免疫力を高めてくれます。



ビタミンCを多く含む食品

鼻やのどの粘膜を丈夫にし、風邪のウィルスが体に入るのを防ぎます。油と一緒に摂ると吸収率を高めます。

免疫力アップレシピ「にんじんスープ」

【材料4人分】人参 240g、玉ねぎ80g、ベーコン 20g、バター10g
水600cc、コンソメの素小さじ1/2、塩少々

- ①人参は千切り、玉ねぎは薄くスライス、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にバターを入れて溶かし、ベーコンを炒める。
- ③人参と玉ねぎを加えてさらに炒め、しんなりしたら水とコンソメの素を加える。
- ④弱火で5分ほど煮て、塩で味を調える。



☆バターで炒め煮にすることで
ビタミンAの吸収率UP！