



## ～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・休養を大切にし、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

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

### バランスの摂れた食事

主食、主菜、副菜をそろえ、野菜もしっかりと食べましょう。



早寝、早起きをしましょう。



### 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



筋肉や血液など体を作ることになります。基礎体力をつけ、抵抗力を高めます。



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。



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、コソリスープの素 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  
水とコソリスープの素を加える。
- 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 !