

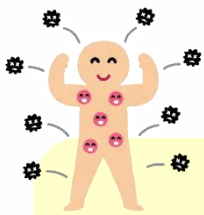


毎月19日は



食育の日です

食事で風邪を予防しよう!



<風邪予防のために食事が大切な理由>



- ① 免疫の働きを支えるエネルギーが補われ、体力が維持される。
- ② 免疫力を高めるために身体を温める食べ物を食べることで体温が上がり、
免疫細胞の働きが活発になることで風邪予防につながる。



身体を温める食材

- ・根菜類などの冬野菜
(にんじん、大根、ごぼう、れんこん)
- ・たんぱく質が多い食品 (肉、魚、卵)
- ・香味野菜 (生姜、ねぎ、にんにく)
- ・発酵食品 (納豆、キムチ)



身体の冷えは
免疫力を下げ
て不調を招き
ます



免疫力を高める栄養素

◎動物性たんぱく質

→低栄養予防になり、免疫力低下を防ぐ
例) 肉、魚、卵、乳製品



◎ビタミンA

→粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ
働きを高める
例) かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、
レバー



<今日からできる!風邪予防の食事>

- ◎外食や総菜などを利用する際はたんぱく質が多い食品を選ぶ
→豚の生姜焼き、牛丼、焼き魚、卵やツナのサンドイッチ 等
- ◎ビタミンAの多い食材の料理を用意する
→ほうれん草のおひたし、かぼちゃの煮物、にんじんしりしり 等

