



栄養だより



免疫力アップ！！



風邪やインフルエンザに負けない体づくり。



インフルエンザの予防法は、手洗いやうがいをし、栄養バランスのよい食事を食べ、抵抗力を高めるために十分な休息をとるのが大切です。
とくに食事では、抵抗力や免疫力を高める**ビタミンA・C・E(エース)**が不足しないよう、野菜をしっかりと食べましょう。

ビタミンA

粘膜を強化してウィルスの侵入を防ぐ。

レバーや緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃなど、ブロッコリー)などに多く含まれています。油と一緒に料理すると吸収がよくなります。



ビタミンC

病原菌を攻撃する白血球の働きを高める。

葉物野菜やブロッコリー、果物に多く含まれています。加熱に弱いので、火を通す場合はサッと通してください。



ビタミンE

血行を良くし、免疫細胞が損傷を受けるのを防ぐ。

ウナギ、サンマ、イワシ、などの魚介類、アーモンドなどの木の実、かぼちゃやアボカドなどに多く含まれています。ビタミンCを多く含む食品と一緒に食べると効果的です



発酵食品

腸の免疫機能を高める働き

ヨーグルトや味噌、ぬか漬け、納豆など。発酵食品に含まれる乳酸菌やビタミン類は加熱に弱いので、なるべく火を通さずにそのまま食べることをおすすめします。



※砂糖には、免疫細胞の白血球の働きを低下させる働きがあるので摂りすぎは注意しましょう。



免疫力アップメニュー

中華風きんぴら

<材料 一人分>

ニンジン・カボチャ・レンコン 各40g
ごま油 大さじ1/2
オイスターソース 小さじ1/4
塩 少々
ごま 適量

- ①ニンジン、カボチャ、レンコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、弱火で①を炒める。
- ③火が通ったら、オイスターソースを加え、塩で味を調える
- ④器に盛り胡麻をふる。

|