

今年も残すところ、あと1ヶ月となりました。体調を崩している人はいませんか？
空気が乾燥し、寒さも一段と厳しくなるので風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。
元気に新しい年を迎えるためにも、朝・昼・夕の3食をしっかりとり、栄養のバランスにも
気をつけて体の抵抗力を高めましょう。



寒さに負けない食事！



旬の冬野菜を食べる

ウイルスの体内への侵入を阻止する皮膚や粘膜は冬場の乾燥でダメージを受けがちです。
旬のほうれん草やブロッコリー、小松菜は、粘膜や皮膚を守ってくれる働きのあるビタミン A や C
が豊富に含まれているので、風邪予防に効きます。冬の寒さでいっそう美味しくなる
大根や白菜、かぶやキャベツにも、ビタミン C がたっぷり含まれています。また、秋に収穫
されたさつまいもやじゃがいもに含まれるビタミン C は、熱に強く冬場の煮込み料理にも適しています。

冬野菜を食べよう！



ビタミン C・ビタミン A が豊富

免疫力を低下させない！

免疫力を高める食品としては、きのこ類やねぎやにんにくなどがあります。また、味噌や納豆・ヨーグルトなどの
発酵食品は腸内環境を整えて、免疫力のアップにつながります。免疫力を維持するには、
3食を決まった時間にとり、できるだけ多くの種類のものをバランスよく食べる、
質の良いたんぱく質やミネラルを含む食材をとること、などが大切です！



身体を温めて健康維持！

冬に負けない健康な体をつくるには、食事で中から温めるのも効果的です。冷たい食べ物を控え、温かい食べ物をとるこ
とが大切です。そこで、冬には体を温める食材をとりましょう。冬野菜は、体を温めてくれる働きがあります。特に体を温め
てくれる「しょうが」「唐辛子」「ねぎ」「にんにく」などを使うと、より効果的に体を温めてくれますよ！
野菜をたくさんとることができる鍋料理などで体を温めましょう。



冬野菜をたくさん食べて冬を元気に過ごしましょう！

～冬至～



12月22日は冬至です！

冬至とは、1年の中で夜がもっとも長い日です。

冬至の日にかぼちゃを食べたりゆず湯に入ったりすると、
風邪をひかないといわれています。

昔ながらの風習で冬を元気に乗りきりましょう。

※かぼちゃにはビタミン A や C、カルシウム、鉄、食物繊維などが
バランスよく含まれているので風邪予防に効果的といわれています！

よいお年を

