

普段の食事で風邪予防！

空気が乾燥している冬は、インフルエンザなどの感染症が流行する季節です。

感染症や風邪に対抗する免疫力を高めるには、「栄養・運動・睡眠」が大きな柱となっています。

今回は、「栄養」の面から、免疫力について考えてみませんか？

☆☆☆ 免疫力 Up に欠かせない栄養素は？ ☆☆☆

普段から、1日3回の食事をしっかりとることが大切です。

さらに、免疫力を高めるためには、たんぱく質とビタミン類が重要な栄養素になります。

たんぱく質

免疫細胞を活性化させる

たんぱく質は、体の組織をつくり、病気やけがに対する免疫機能を高めます。



ビタミン類

免疫機能を保護する

ビタミン類には、体の調子をととのえる効果があります。特に、ビタミンA・Cには免疫力を保護するはたらきがあります。



ビタミンA

ビタミンC

☆☆☆ 体を温める効果のある食材を利用しましょう！ ☆☆☆

～ 体を温める食材の主な特徴 ～

寒い季節に旬を むかえる食材

寒い状況で育つため、寒さに耐え抜く力を持っています。



香味野菜や香辛料も 活用しましょう



たんぱく質源と なる食材

消化されたエネルギーを、熱エネルギーに変えて血液を通して体中に運びます。



土の中で育つ 食材（根菜類）

根菜類は、繊維質の物が多く、よく噛んで食べることで体温の上昇が期待できます。



体のあたたまる「あったかレシピ」をご紹介します！ぜひ、ご覧ください

問合せ先
健康長寿課健康づくり班
TEL 355-0703