

病気に負けない体づくり



病気の予防ポイント



栄養バランスのよい食事を3食きちんととる



気温が低く、空気が乾燥してくると、インフルエンザやノロウイルス、かぜなどの症状を引き起こす“ウイルス”が活発になります。ウイルスの感染を防ぐには、手洗いを徹底し、マスクを着用することが大切です。また、食事と睡眠をしっかりとって、病気に負けないじょうぶな体をつくりましょう。

★免疫力を高めるための栄養素★

ビタミンA	鼻やのどの粘膜を強化する (緑黄色野菜、レバー、うなぎなど)	
ビタミンC	免疫力を強化する (野菜、果物、芋類)	
ビタミンE	血行をよくし、抵抗力を高める (緑黄色野菜、種実類、豆製品、植物油など)	
たんぱく質	免疫力を高め、体を温める (肉、魚、豆腐、牛乳、卵など)	

★腸内環境を整えて免疫力を高めましょう★

腸の働きといえば「消化吸収」ですが、その腸は、食べ物と一緒に入ってくる病原菌やウイルスなどの有害なものから体を守るという「免疫」の働きもある臓器です。免疫をよい状態にするためには、ビタミンA、C、Eの他、ミネラルでは亜鉛が免疫系の働きを高める栄養素です。亜鉛が不足すると免疫機能が低下し、感染症にかかりやすくなります。亜鉛は、魚介、肉、海藻、野菜、豆類などに含まれます。また、食物繊維も十分にとり、乳酸菌やビフィズス菌を含んだ食品を毎日の生活にとり入れることによって、免疫力がアップします。



有機人参の温サラダ (12月8日の献立より)

【材料(4人分)】

人参	160g	ごま油	適量
枝豆むき実	20g	さとう	1.8g (小さじ2/3)
ベーコン	40g	薄口しょうゆ	3.6g (小さじ2/3)
まぐろ水煮フレーク	40g	食酢	2g (小さじ1/2)

【作り方】

- ①人参は千切り、ベーコンは短冊切りにする。
- ②フライパンにごま油を入れ、ベーコンを炒める。
- ③ツナ(まぐろ水煮)、人参、枝豆を加えて、さらに炒める。
- ④さとう、しょうゆ、酢を入れて混ぜ合わせる。

