

# さくら・キッチン

12月号



いよいよ今年も最後のひと月となりました。

寒さが厳しくなり、風邪など引きやすくなるこの時期。

今月は、ウイルスに負けない体をつくる為に、大切な栄養素をご紹介します。

## 風邪を引かない体をつくるためには……？



みなさん、バランス良く食事は摂れているでしょうか。

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を上げる為には、普段の食事はとっても大切になります。

中でも、特に重要な、たんぱく質・ビタミンA・ビタミンCの3つの栄養素と、それぞれが含まれる食べ物をみてみましょう。

朝・昼・夕 3食しっかり  
食べるようにしましょう。



### たんぱく質

筋肉や、血液など、体の基礎をつくります。  
基礎の体力をつけることで、ウイルスに負けない  
抵抗力を高めます。



魚介類



肉類



卵



大豆製品



乳製品



MILK

### ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護し、強化することで、  
ウイルスの侵入を防ぎます。  
また、皮膚の乾燥を防ぐ働きもあります。



小松菜



かぼちゃ



人参



レバー



うなぎ

### ビタミンC

ウイルスに対する抵抗力を高めます。  
また、免疫力を強化するとともに、ウイルスを撃退し、  
治癒を早める効果もあります。



みかん



キウイ



いちご



ブロッコリー



いも類

### ◎風邪を引いたときに食べたら良い食べ物

・エネルギーが補給できる食べ物（ご飯・パン・麺類等）

・消化の良い食べ物（蒸し物や煮物、スープ等）

※発熱や下痢により、大量の水分・ミネラルが失われるため、

水分もしっかり摂りましょう。



### ◎風邪を引いたときに避けたい食べ物

・脂質（油分）の多い食べ物

消化機能が低下しており、胃腸に負担がかかってしまいます。

・食物繊維の多い食べ物

消化不良をおこし、体力維持に必要なビタミン・ミネラルまで、排出します。



ビタミンAは、

油と一緒に摂取することで、  
吸収率がアップします。

