

風邪やインフルエンザにかからない！！

ポイント1) 栄養のバランスのよい食事

ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとることがコツ！

●たんぱく質：基礎体力をつけ抵抗力を高める

魚介類・卵・肉類・卵・大豆製品・乳製品など

●ビタミンC：免疫力を高める

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、イモ類など

●ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど

●亜鉛：疲労回復、新陳代謝を活発にする、免疫機能を高める

カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー、豆、ナッツ類、大豆製品など

ポイント2) あったかメニューで体を冷やさない

ウィルスの侵入を防ぐには、外敵と戦う免疫機能を高めることが大切です。身体が温まり、血液循環がよくなるほど高まります。

●身体を温めるメニュー

鍋、雑炊、おじや、うどん、スープ、スープ煮など

●身体を温める食品

ねぎ、にら、にんにく、玉ねぎ、生姜、唐辛子など

※刺激成分や辛味成分には消化を助ける働き、殺菌効果もあり風邪予防に効果的です。

のどが痛む時、胃腸の悪い時には控えましょう。

●「身体を温める」といえば、食べ物とやっぱりお風呂デス！！

日頃シャワーだけで済ませている方！？ それはイケマセン！！

そのツケが体を冷やしてしまいます。脚（股関節）をできるだけ伸ばし、

湯船につかりましょう。