



2024年も残すところあと約1か月となりました。  
 だんだんと寒くなってきて、インフルエンザやノロウイルスなどが流行  
 しやすい季節になっています。食生活をはじめとする生活習慣を見直して  
 健康的に2025年を迎えましょう。

## ★風邪予防のために食べたい食品

### たんぱく質

免疫力を高め、体力をつける働きがある  
 ・魚、肉、卵、豆類など



### ビタミンA

皮膚や粘膜を強くして、  
 ウイルスから体を守る働きがある  
 ・人参、かぼちゃ、ほうれん草など



### ビタミンC

ウイルスや細菌から身体を守る免疫力を  
 高める働きがある  
 ・パプリカ、ブロッコリー、レモン、キウイなど



### ビタミンE

抗酸化作用によって免疫力の低下を  
 防ぐ働きがある  
 ・アーモンド、かぼちゃ、モロヘイヤなど



風邪予防には、身体を温めることも重要です。身体を温めることで血液循環がよくなり、免疫機能が高まります。生姜や冬が旬の野菜（大根、ごぼう、かぶなど）、いも類（さつまいも、さといもなど）などは身体を温める作用があると言われています。

また、味噌汁、スープ、温かい麺料理、鍋料理などは身体を温めるメニューです。積極的に取り入れて、風邪に負けない身体をつくりましょう！

## ★12月21日は「冬至」

「冬至」とは、1年のうち最も太陽の出ている時間が短く、夜が長い日です。

### ～冬至の過ごし方～

- ①かぼちゃ（南瓜/なんきん）、人参（にんじん）、蓮根（レンコン）、寒天（かんてん）など、「ん」のつくものを食べる。
- ②ゆず湯に入る。

今年の冬至は「ん」のつく食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

