



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？

