



2025年も残すところあと約1ヶ月となりました。
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2026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22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」の付くものを食べる。
- ②ゆず湯に入る。

今年の冬至は「ん」の付く食材を食卓に並べてみてはいかがでしょうか？

