



“も～いくつ寝ると、お正月～♪”ですね。皆様にとってどんな1年でしたか？年末年始で食生活や生活のリズムが乱れがちな時期です。また、冬は乾燥によりウイルスが侵入しやすくなり、体調を壊しやすい時期です。そこで、今回は風邪の予防に効果的な栄養素を紹介します。

ウイ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りバランスのよい食事をとることがコツ！

たんぱく質：体力・抵抗力を高める

肉類・魚介類・卵・大豆製品・乳製品

※主材料は1人分60～100gが目安です。
1回の食事に、どれか1品を選びましょう。

肉：手のひらサイズで薄切り2～3枚

魚：1切、小1匹、卵：1個

納豆：1パック、豆腐：1/3丁

牛乳：コップ1杯



ビタミンC：免疫力を高める

みかん・イチゴ・キウイ
ブロッコリー・ほうれん草
ピーマン・いも類など



ビタミンA

喉や鼻の粘膜を保護

緑黄色野菜・うなぎ・チーズなど



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。



もちろん、身体にいいからといって
食べすぎは禁物ですよ！



お正月といえば、おせち料理♪

おせち料理は「保存」が目的なので
砂糖や塩・醤油をたくさん使う



高カロリー・高塩分
気付かないうちに、体重増加！



お正月といえば、お餅♪

お餅
2切れ(100g)
240Kcal



=

ご飯
1杯(150g)
252Kcal



切り餅2個でご飯1杯分に
相当します。意外とカロリーが
高いので注意が必要です。

お正月だから～♪と、油断は大敵です！！



暴飲暴食しないように気をつけて、楽しく過ごしましょう☆皆様よいお年を…♪

食事のこと、栄養のことで気になる方はお気軽に管理栄養士までお尋ね下さい。