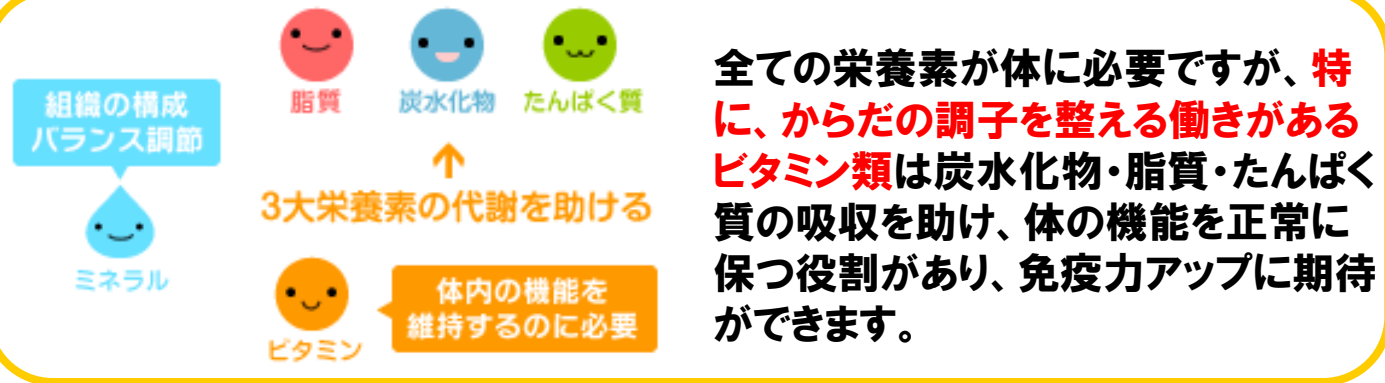




今月の担当は  
管理栄養士  
森村です。

毎日寒い日が続いていますが、風邪など引いていませんか？今回は「免疫力をつける食事」がテーマです。流行性の病気に負けないような食生活を送りましょう。

## 基本はバランスのとれた食事です！！



「からだによく効く食材&食べ合わせ手帖」参照

## 腸から元気に！！

腸は栄養を吸収する他に免疫調節機能があります。腸内細菌の善玉菌のバランスを保つことが大切ですが、偏った食事やストレスなどで悪玉菌が増えてしまいます。最近では「プロバイオティクス」という微生物が腸の免疫機能に影響してアレルギーや炎症を抑えるといわれており、ヨーグルトや乳酸菌飲料に含まれた物も市販されています。腸内環境を良好にして、快適な生活を送れるようにしましょう！

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。