



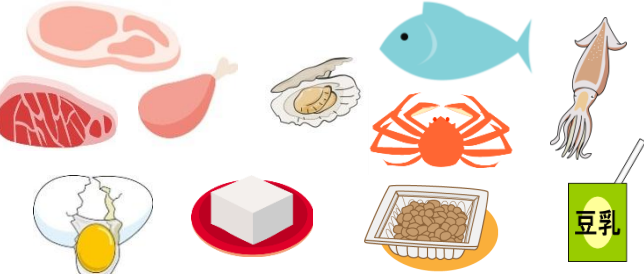
新しい年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか？寒い日が続き、インフルエンザも流行しています。そこで、『免疫力アップ』をテーマにしました。免疫力とは、感染症やがん細胞などと闘う力のことです。風邪をひかないように予防していきましょう。



## 食生活で免疫力アップ！インフルエンザ・風邪を予防しよう！！

●免疫細胞の原料となるたんぱく質で抵抗力を高める！

肉類、魚介類、卵、乳製品、大豆、大豆製品



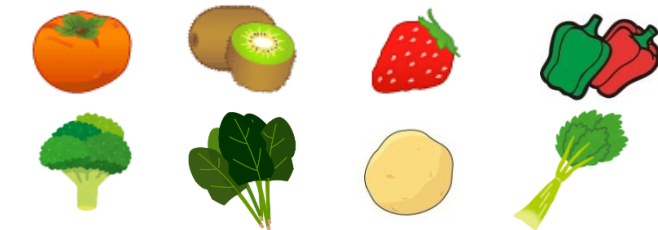
●ビタミンAでのどや鼻などの粘膜を保護・強化しウイルスの侵入を防ぐ。

ほうれん草、人参、カボチャなどの緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵、チーズなど



●ビタミンCで免疫力を高める。

イチゴ、みかん、キウイフルーツ、ブロッコリー、ほうれん草、ピーマン、イモ類など



●亜鉛で疲労回復、新陳代謝を活発にして免疫機能を高める

カキなどの魚介類、赤身の肉類、レバー卵黄、豆、ナッツ類、大豆製品など



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、栄養バランスのとれた食事をとることがなによりもコツです！



## 風邪を引いてしまったら…



●エネルギー補給はしっかり

発熱で体温があがると、たくさんのエネルギーが消費されます。糖質を含むご飯、パン、麺類をしっかり補給。食欲がないときは果物や果汁から補給を。

●消化のよいメニュー、温かいメニューを選ぶ

胃腸機能も低下しやすくなるので、消化器官に負担をかけないように、油ものや食物繊維の多い野菜は控えましょう。蒸し物、スープ煮、煮物などがおすすめ。

●水分はしっかり

発熱・下痢により大量の水分が失われます。こまめに水分補給をしましょう。併せて、ミネラルの補給も大切です。野菜や果物のジュース、スポーツ飲料を上手に利用しましょう。

また、水分は温かい飲み物がおすすすめです。

