

『風邪とインフルエンザ予防の食事について』

風邪・インフルエンザ予防には、食事が大切です。
しっかりと噛んで食べて、ウイルスに負けないからだをつくりましょう！！

令和2年
12月号①

★ 十分な栄養をとるために ★

● 肉・魚・卵

タンパク質は免疫成分の主原料です。

牛乳やチーズ、納豆やきな粉なども1品からでなく、いろんな食材からとることがポイントです！！

● 緑黄色野菜

人参・ほうれん草などに多いビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強化します。

● 柑橘類・野菜

柑橘類や野菜に多く含まれるビタミンCは抵抗力を高めます。

免疫強化

1日に50～60gのタンパク質をとりましょう！！



片手のひら分の『肉や魚』で20gのタンパク質がとれます

粘膜強化

1日野菜は350g
うち120gは緑黄色野菜



生野菜なら 両手のひら分(120g)
茹で野菜なら 片手のひら分(120g)

抵抗力強化



★ 風邪・インフルエンザの予防効果が高いといわれる食品 ★

【 生姜 】



鼻づまりを解消し、咳を抑える働きがあります。
免疫力が上がる効果、殺菌作用があります。

【 にんにく ・ 玉ねぎ 】



にんにくや玉ねぎなどの香りの高い『球根の植物』は免疫力を高めてくれます。

【 みかんなどの柑橘系の果物 】



ビタミンC・・・風邪・インフルエンザにかかるリスクが減少します。

【 ビタミンDを多く含む食品 】



イワシ、干し椎茸で、ビタミンDをとることで、免疫力アップが期待できます。

【 ポリフェノールを多く含む食品 】



チョコレート・ココア⇒インフルエンザの感染抑制効果が期待できます。

【 納豆やヨーグルト等の発酵食品 】



納豆・・・強い抗菌作用があり、O-157やサルモネラ菌も予防するほどです。
ヨーグルト・・・乳酸菌は免疫細胞を活性化するので、免疫力が上がる効果があります。

これからもいきいきと活動を続けるために おいしくバランスよく食べましょう！！

運動も忘れずに！！