

寒さに負けず、元気に冬をすごしましょう！

いよいよ冬本番を迎え、朝晩の冷え込みが厳しくなりました。寒いと手を洗うのがおっくうになりますが、風邪や胃腸炎などの感染症を防ぐには、せっけんを使った丁寧な手洗いが重要です。また、食事や睡眠をしっかりとって抵抗力を高め、風邪をひきにくい丈夫な体をつくりましょう。

風邪予防に とりたい栄養素と食べ物

丈夫な体をつくる

たんぱく質



肉類



魚介類



卵



大豆・大豆製品



牛乳・乳製品

MILK



ヨーグルト

強い抗酸化作用で体を守る

ビタミンA



にんじん



レバー



ほうれん草



うなぎ

ビタミンC



ブロッコリー



パプリカ



いちご



キウイフルーツ



じゃがいも

ビタミンE



かぼちゃ



サラダ油



サケ



アーモンド

抗酸化作用とは？？？

…体の酸化を抑えるはたらきのことです。

私たちは体を動かして生活するために、酸素を使ってエネルギーを作りだしていますが、取り込んだ酸素の一部が“活性酸素”という物質に変わります。活性酸素が増えすぎてしまうと、針が酸化してさび付くのと同じように、体も酸化して健康に悪影響を与えます。抗酸化作用を持つ食品を積極的にとり、体を守ることが大切です。

活性酸素によって起こる可能性のある症状

動脈硬化、糖尿病、脂質異常症、がん、
免疫機能の低下、肌のシミ・シワ 等

活性酸素のはたらきを活発にする要因

加齢、紫外線、ストレス、喫煙、飲酒、脂肪のとりすぎ、
運動不足、激しすぎる運動 等

今年の冬至は、12月22日！

冬至は、1年のうちで最も太陽が低い位置に来るため、昼が短く夜が長くなります。昔は、太陽の力が最も弱くなる日とされ、この日を境に太陽が生まれ変わり、運が向いてくると考えられていたことから、ゆず湯で身を清め、邪気を払う小豆や、「ん」のつくものを食べて「運」を呼び込む風習があります。

「ん」のつく食べ物で「運」を呼び込もう！

なんきん
(かぼちゃ)



にんじん



れんこん



かんてん



きんかん



ぎんなん



うんどん
(うどん)

