

食事だより 11月号

平成27年11月1日 No. 4

寒い季節になってきました。「子どもは風の子」と言って、外で遊ばせることは望ましいのですが、やはり体調管理には気をつけてあげたいもの。かぜの原因の多くはウイルス感染です。気温や湿度が低くなる時期には、呼吸器粘膜の抵抗力が弱まって、ウイルスが繁殖しやすくなります。かぜをひかないためにも、タンパク質、脂肪、ビタミンC、ビタミンAの4つの栄養素をバランス良く摂取するようにしましょう。

また、大根、かぶ、ねぎ、白菜など寒くなって味がよくなる冬の野菜です。大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうがなどの根菜類は、体を温めるものが多いので積極的にとりたいものです。

体を温める食材の代表例

薬味・香辛料系食材



根菜類



冬の青菜



<食生活のポイント>

●タンパク質を十分に補いましょう

私たちの体内にかぜのウイルスが入ってくると、それをやっつけてくれる成分が白血球の中に含まれています。この成分は、タンパク質からつくられているので、かぜを予防するためには、魚や肉、卵、乳製品、大豆製品など十分とることが大切です。

●脂肪(油)も不足しないようにしましょう

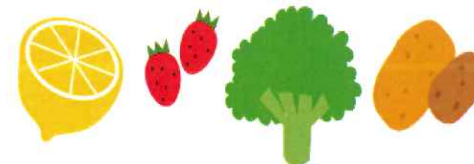
脂肪はからだの皮膚や口・のどの粘膜を丈夫にして、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くします。その他、脂肪はビタミンAやビタミンEの働きをよくしてくれます。

●ビタミンの補給も忘れずにしましょう

ビタミンAやビタミンCは、かぜのウイルスに対する抵抗力を強くする働きがあります。新鮮な野菜や果物をいつもかかさず食べましょう。

ビタミンC

ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンCはカラダに溜めることができないので、毎日の食事に継続的に取り入れるようにしましょう♪



ビタミンA

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンAは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります♪

