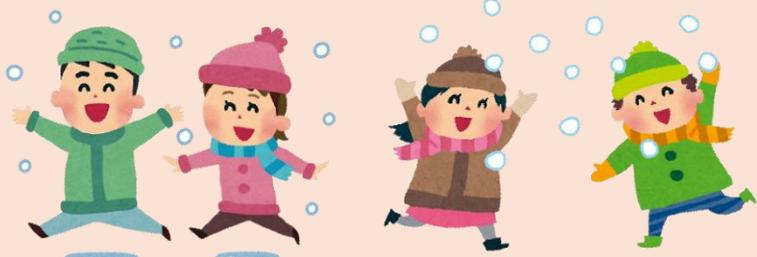


# 食べて整える



栄養だより<1.2月号>



## 免疫力対策

免疫力は睡眠不足や栄養バランスの乱れ、ストレスによって低下します△  
日頃の食生活で免疫力を整え、  
今年も1年健康に過ごせるような身体づくりをしていきましょう！



### オススメな栄養素と、多く含む食材



ビタミンA	にんじん、トマト、かぼちゃ、ほうれん草、うなぎ
ビタミンC	ピーマン、ブロッコリー、じゃがいも、キウイフルーツ、いちご
ビタミンD	きのこ類（特にきくらげ）、鮭、うなぎ
亜鉛	牡蠣、レバー、牛肉、タラバガニ



# それぞれの栄養素のポイント

## 1 ビタミンA



【鼻や喉の粘膜を正常に保ち、  
細菌の感染や炎症を防ぐ】

炒め物など、  
油脂と調理すると吸収率 up♪  
切ったらすぐに調理しましょう！

## 3 ビタミンD



【免疫機能のバランスを整え、  
感染症を予防する】

ビタミンAと同様、炒め物など  
油脂と調理すると吸収率 up♪  
日光浴すると体内でも作られます◎

## 2 ビタミンC



【免疫細胞の働きをサポートし、  
ウイルスへの抵抗力を高める】

水に溶けやすく熱に弱い性質△  
サッと洗い、長時間の加熱を  
避けると損失を防げます◎

## 4 亜鉛



【免疫細胞を活性化！  
炎症や傷の修復もサポート】

加工食品などに含まれる添加物は、  
吸収を阻害してしまいます△  
利用はほどほどに！



※これらを食べたら必ず病気にならないというわけではありません。  
食事以外にも睡眠や運動などの生活習慣も整えていきましょう！