



さわやか Kitchen だより

2021年11・12月

さわやか歯科 管理栄養士 奥田

☆風邪を予防しよう☆

だんだんと冷え込む季節になってきました。寒くなると体の免疫力や抵抗力が弱くなり、風邪をひきやすくなります。健康であるためには日常生活を見直すことが重要です。

風邪予防の4つのポイントと、栄養をしっかりとって、元気な体を作りましょう♪

風邪予防 4つのポイント☆

①バランスの良い食事



②十分な睡眠



③適度な運動



④手洗い・うがい



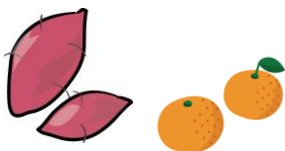
風邪予防になる栄養素☆

●ビタミンA・・・主に緑黄色野菜など



ビタミンAは、のどや鼻、皮膚などの粘膜を強くする働きがあります。免疫機能を維持するために必要な栄養素です。

●ビタミンC・・・主にじゃがいもやさつまいもなどの淡色野菜、果物など



ビタミンCは、コラーゲンの生成を助け、細胞をしっかりとつなげることでウイルスなどの侵入を防いでくれる栄養素です。

●ビタミンE・・・主にアーモンドなどのナッツ類や緑黄色野菜など



ビタミンEは、抗酸化作用により、体内の酸化を防いで健康の維持を助けてくれる栄養素です。