



平成29年2月

「冬野菜」を食べて免疫力を高めよう！

免疫力は身体の中に侵入してきた細菌やウイルスを排除しようとする防御機能のこと。栄養満点、旬の冬野菜を食べて免疫力を強化し、病気を予防しましょう。

冬野菜の栄養効果

大根



ジアスターゼ（でんぷん消化酵素）の働きで胃腸の機能を高める。
ビタミンCで風邪を予防する。

かぶ



アミラーゼ（でんぷん消化酵素）の働きで胃腸の機能を高め、
胃もたれを改善する。

小松菜



カルシウムでイライラを鎮める。
ビタミンCで風邪を予防する。
βカロテンで免疫力を高める。

ごぼう



食物繊維で腸内環境を整える。
ポリフェノールで老化を防止する。

ほうれん草



βカロテンで免疫力を高める。
ビタミンCで風邪を予防する。

白菜



食物繊維で便秘を解消する。
ビタミンCでシミを予防する。

免疫力を高める食べ方・献立

冬野菜たっぷりのあたたかいメニューで身体をしっかりと温めましょう！

◆あたたかいメニュー

鍋

雑炊

うどん

スープなど



◆身体が温まる食材

冬野菜に生姜やニンニク、葱を加えましょう。



免疫力 = 腸の健康

免疫力を高める最大のポイントは

「腸の健康」です！

食物繊維豊富な野菜を積極的にとりましょう。

善玉菌を増やす乳酸菌を摂取しましょう。

腸の健康を保ち便秘を予防することが、免疫力アップにつながります。

生活習慣を見直そう

3食バランス良く食べましょう。
適度な運動をし、休息をとりましょう。
ストレスは溜めこまないように



栄養満点、旬の野菜を食べて