



秋も深まり、山の紅葉が美しい季節になりました。
 これから朝晩の冷え込みが厳しくなり体調を崩しやすくなります。
 好き嫌いをなくし寒い冬を乗り越えられるように、元気な体を作りましょう。



11月27日は予防食-風邪-です！

冷たく乾燥したこの時期は、のどや鼻の粘膜の働きが弱くなります。風邪の菌が付きやすくなるので、体を温め、寒さに対する抵抗力を高めて免疫力を上げる食事を積極的にとりいれましょう。

<風邪の予防に効く栄養素は？>

●ビタミンA

のどや鼻の粘膜を丈夫にする働きがあります。



●ビタミンC

寒さに対するストレスを和らげたり、免疫力を高める働きがあります。



●たんぱく質

体を温める働きがあります。



<風邪を引いてしまった時は？>

★脱水症状に気をつけましょう



番茶・ほうじ茶 野菜スープ など

★消化がよく、体が温まる食事を心がけましょう



おかゆ 煮込みうどん など



★健康なからだをつくる野菜について★



★野菜の主な働き★

腸のそうじをしたりからだのバランスを整えます。

病気を防ぐビタミンやミネラルがいっぱい含まれています。

のどや鼻、皮膚の粘膜を強くしてくれます。

★1日に必要な野菜の量★

野菜 350g + イモ類 100g

野菜350gのうち、1/3は緑黄色野菜を食べましょう！！

たまねぎ 中1/2 (100g)	キャベツ葉 1枚 (50g)	トマト 中1/2コ (50g)
にんじん 小1/2 (100g)	ほうれん草 3株 (50g)	じゃがいも 2コ (100g)