

今月のテーマ

免疫力を高めて、  
風邪に負けないからだをつくろう！



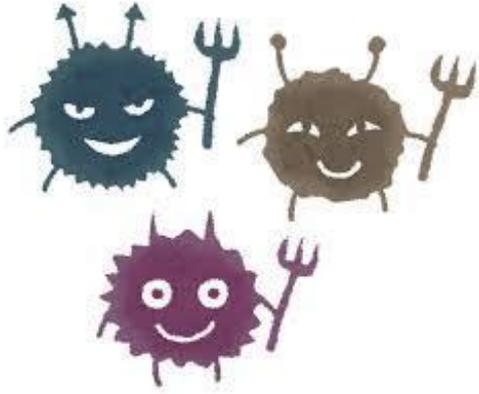
なぜ冬に風邪や  
インフルエンザが  
増えるの？

ウイルス側とヒト側に  
原因があります・・・

なぜ冬場に風邪やインフルエンザにかかりやすいのでしょうか？

その原因は、ウイルス側とヒト側の両方にあります。

# ウイルス



低温と乾燥に強い  
乾燥し舞い上がった  
ホコリから感染！

# ヒト



のどや鼻の粘膜が乾燥し  
粘膜が損傷しやすく  
ウイルスが侵入

まずはウイルスについてです。  
インフルエンザや風邪のウイルスは低温と乾燥に強く、  
ホコリなどにくっついて移動します。

乾燥するとホコリが舞いやすくなるので、  
ウイルスに感染しやすくなります。

次にヒトについてです。  
低温で乾燥した環境では、のどや鼻の粘膜が乾燥し  
粘膜も損傷しやすく、ウイルスが侵入してしまうと  
考えられています。

# 風邪やインフルエンザを 予防するポイント

①加湿・加温

②手洗い

③うがい

④マスク



そこで風邪を予防するポイントをご紹介します。

ポイントは、加湿と加温、手洗い、うがい、マスクです。

加温というのは、体を温めることです。

入浴は血行をよくして免疫力を高めてくれます。

お湯が熱すぎると湯冷めしやすいので

38～40℃のお湯でじっくりと温まりましょう。

お風呂から出たら、保温して

湯冷めしないように気を付けてください。

# 食生活で 風邪やインフルエンザを 予防するポイント

免疫力を高める栄養素  
を積極的に摂り入れ  
栄養バランスのいい  
食事を心がける



次に食生活でインフルエンザや風邪を  
予防するポイントです。

免疫力を高める栄養素を積極的に摂りいれて、  
栄養バランスのよい食事を心がることがポイントです。

# 免疫力を高める栄養素とは・・・

## タンパク質



## 抗酸化 ビタミン

ビタミンA  
ビタミンC  
ビタミンE

ウイルスや細菌と戦う  
からだ作りに役立つ！

免疫力を高める栄養素とは  
どんなものを食べたら摂れるのかを見ていきましょう。

主に2つあり、  
1つ目がタンパク質、2つ目が抗酸化ビタミンです。

ウイルスや細菌と戦うからだ作りに役立ってくれます。

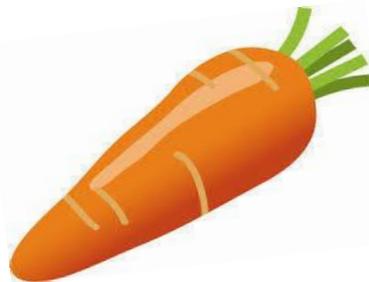
免疫細胞を元気にしてくれる！

# 抗酸化ビタミン

ビタミンA



トマト



にんじん



ほうれん草

ビタミンC



小松菜



ブロッコリー



柿

ビタミンE



かぼちゃ



鮭



アーモンド

次に、抗酸化ビタミンは  
どんな食材に多く含まれているかを見ていきましょう。

ビタミンAはトマトやにんじん、ほうれん草など  
Cは小松菜やブロッコリー、果物の柿など  
Eはかぼちゃや鮭、アーモンドなどのナッツ類に  
多く含まれています。

ビタミンAとEは脂溶性の為、油を使って調理すると  
栄養素の吸収が高まります。



腸には体全体の  
70%の免疫細胞が存在  
腸内環境を整える事も  
免疫力アップに大事！

食物繊維・乳酸菌  
発酵食品・オリゴ糖で  
善玉菌を増やそう



また免疫力を高めるためには善玉菌を増やし、腸内環境を整えることも重要なポイントです。

腸には体全体の70%の免疫細胞が存在しています。

食物繊維や乳酸菌

発酵食品やオリゴ糖などを積極的に取り入れて腸内環境を整え、免疫力を高めましょう。



ピーマンやパプリカは  
ビタミンAやCなど  
風邪予防に役立つ  
栄養素が豊富！

油と一緒に炒めることで  
ビタミンAの吸収率アップ！  
効率よく栄養が摂れる。

果肉が厚い為、加熱による  
ビタミンCの損失が少ない。



今月のメニューは免疫力を高めてくれる食材を使ったインフルエンザ、風邪予防対策メニューです。

まず主食の混ぜご飯では、  
ビタミンAやCが豊富な  
ピーマンとパプリカを使用しています。

油と一緒に炒めることで、ビタミンAの吸収率がアップし  
効率よく栄養がとれます。

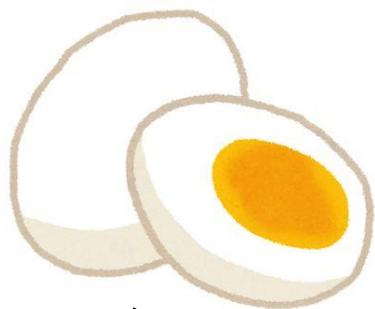
また熱に弱いビタミンCですが、  
パプリカは果肉が厚いので、加熱によるビタミンCの損失が  
少ないと言われています。

通年出回っている野菜ですので、  
冬も風邪予防に役立てたい食材です。

# じゃがいもとほうれん草のオープンオムレツ



卵のたんぱく質と  
ほうれん草のビタミンA  
じゃがいものビタミンC  
免疫力を高めてくれる  
組み合わせ！



たまご



ほうれん草



じゃがいも

卵はビタミンCと食物繊維以外の  
必要な栄養素を含む完全食品！  
熱に強いビタミンCを含むじゃがいもが  
栄養を補ってくれる。

卵やほうれん草、チーズで

不足しがちなカルシウムや鉄分も摂れます♪



チーズ

主菜のオムレツでは、卵のたんぱく質と一緒に  
ビタミンAやCなどの抗酸化ビタミンも摂ることができます。

卵はビタミンCと食物繊維以外の  
必要な栄養素が含まれている完全食品とされています。

このオムレツでは、卵にはない栄養素を他の食材が補ってくれ  
免疫力を高めるのに役立つ組み合わせとしました。

また、日本人に不足しがちな  
カルシウムや鉄分などの栄養も摂れるメニューとなっています。

冬野菜の代表「白菜」

免疫力を高める

ビタミンCが豊富！

食物繊維も豊富で

腸内環境を整えてくれる

しょうがとミルクの  
ぽかぽかスープ



白菜の芯に近い部分には  
うま味成分が詰まっています  
煮込むと甘味が引き立ちます！

しょうがは血行を良くして  
からだを芯から温めます。

牛乳のカルシウムは  
消化吸収率がよいのが特徴！



しょうが



スープには冬野菜の代表「白菜」を使っています。

白菜にはビタミンCが豊富です。

食物繊維も豊富で腸内環境を整えるのにも役立ちます。

白菜の芯に近い部分には

うま味成分が詰まっていて、煮込むと甘味が引き立ちます。

白菜のうま味や牛乳のコクが美味しさの決め手です。

このような食材の味わいを活かして減塩をしています。

たんぱく質や抗酸化ビタミンを食事に取り入れて

風邪に負けないからだづくりに役立てましょう！