



今月の食育講話

風邪に負けない体を作ろう

風邪をひかない体にするには・・・体の免疫力を高める！

冬休みまで、あとわずか。小笠原も寒くなってきましたね。内地では、インフルエンザの流行がまもなくピークを迎えます。クリスマスやカウントダウンなどがある楽しい冬休みに、風邪やインフルエンザで寝込むことがないように、ウイルスに負けない体を作りましょう。

風邪をひきやすい人、そうでない人の大きな違いは、「体の免疫力」の差です。ウイルスが体内に侵入しようとした時に、体の免疫細胞が活発に機能できるかが重要です。つまり、免疫細胞の働きをいかに活発させるかが鍵です。風邪が流行する冬のこれからの時期、次の栄養素・食品をとり、食事内容を工夫して免疫力を高めていきましょう！

タンパク質

免疫細胞の主原料。消化吸収・運動・呼吸等を助ける酵素の素にもなる。基礎体力のもとである。

肉・魚・
卵・豆腐など

ビタミンA

ウイルスが侵入してくる最初の通りの道「粘膜」を良い状態に保つ。

人参・柿・チャ・
ほうれん草など

温かいもの

体全体が温まり、血液循環が良くなる。免疫細胞や酵素は、体が温まると活発に働く。

スープ、鍋、味噌汁など

腸内環境を整えるもの

免疫細胞の6割が存在する腸。腸の環境を整えておくことで、免疫細胞を活性化することができる。

乳製品・納豆・ぬか漬けなど

免疫力を高める「4つの栄養素」

+

ビタミンC

免疫力アップに効果的。免疫細胞の働きをサポートして、免疫力を高める。

レモン・ブロッコリー・
小松菜・トマトなど

亜鉛

免疫細胞や酵素をサポートし、新陳代謝を活発にし、免疫機能を高める。

牡蠣、レバー、
牛肉、卵黄など

風邪予防おすすめメニュー

具だくさんの豚汁・味噌汁

鍋(牡蠣鍋・豆乳鍋・キムチ鍋)

<http://emetore.com/immunity-food/>「元気 健康 発育 子供の健やかな成長を応援する エメトレ！」HP より一部引用

★今日のお弁当について・・・自分でやったことは何ですか？○をしてください。

- できたものを詰めた
- おかずを自分で作った(品、メニュー:)
- 作っていない、忘れた
- ご飯を炊いた
- 買い物をした
- メニューを決めた
- 後片付けをした
- 感想や工夫したこと()

★朝の食育講話を聞いて、感じたことを書きましょう。

年 番 氏名