



油断せずに慎重に過ごしましょう



あけましておめでとうございます。皆様いかがお過ごしでしょうか。クリスマスやお正月といった大きなイベントがありましたが、そろそろいつもの生活にも慣れてきた頃でしょうか。まだペースがつかめていない方は、気を引き締めて油断しないようにしましょう。ゆる～いままになりますと、冷たい風で風邪を引いたりインフルエンザにかかったりするかもしれません。今回は、『免疫機能を向上させてくれる栄養や食品』についてご紹介いたします。

## 大豆

大豆には、多くの栄養が詰まっています。中でも、タンパク質の質がとても良く、肉や魚の代わりにもなります。別名「畑の肉」とも呼ばれています。他にも、細胞を増やしたり元気にしたり、腸内環境を整えたりする機能もあります。大豆製品を積極的に食べましょう。

## ビタミンB群

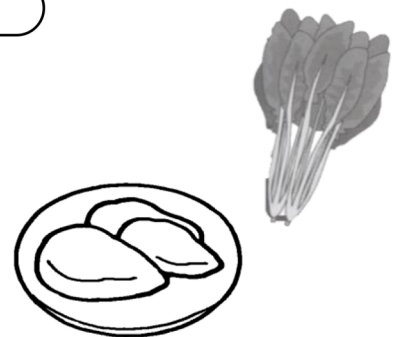
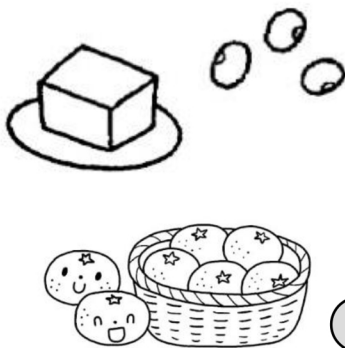
ビタミンB群とは、ビタミンB1・B2など8種類を総称しています。これだけでは働けませんが、体の機能を働かせるためには必要不可欠なものです。

ビタミンB群は、水に溶けやすい性質で尿とともに失われています。そのため、不足しがちですので、積極的に摂取しましょう

## 鉄分

鉄分は、血液の中で酸素を持って運ぶ働きがあります。鉄分が不足すると、酸素が運ぶ量が少なくなり、学習や運動がしづらくなります。

レバーや赤身の肉・魚などに多く含まれています。また、小松菜や豆類などにも多く含まれています。



## ビタミンA

カロテンとも呼ばれ、目や皮膚の健康を保つ働きがあります。すると、風邪菌やインフルエンザウイルスなど病原菌から体への侵入を防ぐことができます。

ビタミンAは油に溶けやすい性質ですので、炒め物やドレッシングなどの調理がおすすめです。

体に溜まりやすいビタミンですので、過剰摂取はお控えください。

## もっと野菜を食べよう

野菜は、体のさまざまな機能を調節するビタミンや、便秘予防に役立つ食物繊維が豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

