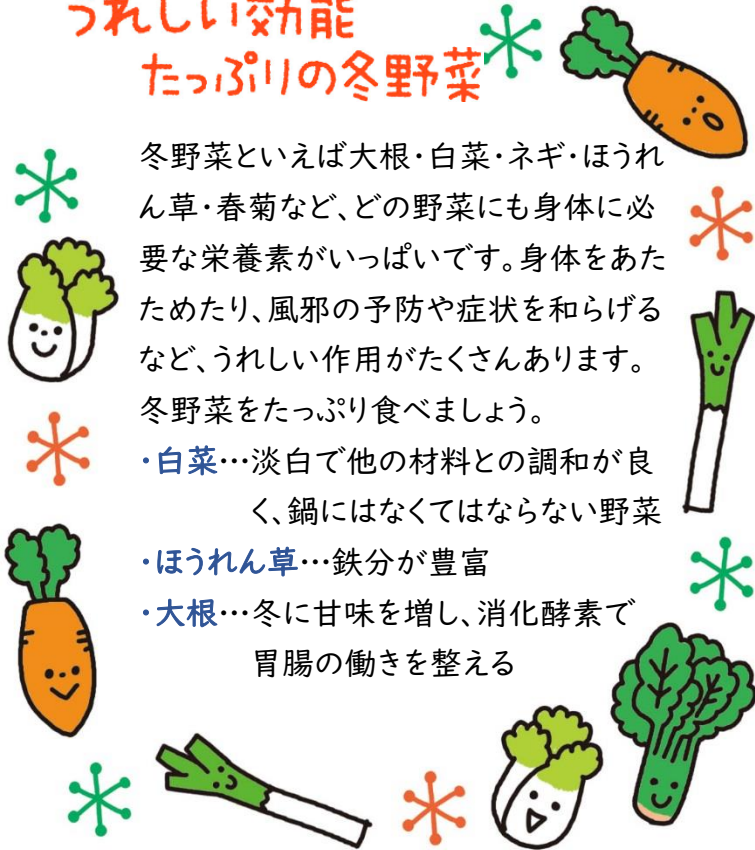


はびきの食育だより

冬本番になり、風邪などのはやる季節です。手洗い・うがいで予防も大切ですが、基本は栄養バランスの良い食事です。年末年始は食生活や生活リズムも乱れやすくなります。普段の食事に気を配りながら、病気に負けない身体作りをして冬を乗り切りましょう。



うれしい交能 たっぷりの冬野菜



冬野菜といえば大根・白菜・ネギ・ほうれん草・春菊など、どの野菜にも身体に必要な栄養素がいっぱいです。身体をあたためたり、風邪の予防や症状を和らげるなど、うれしい作用がたくさんあります。冬野菜をたっぷり食べましょう。

- ・白菜…淡白で他の材料との調和が良く、鍋にはなくてはならない野菜
- ・ほうれん草…鉄分が豊富
- ・大根…冬に甘味を増し、消化酵素で胃腸の働きを整える

みんなで食べるとおいしいね

食事を共にすることを「^{きょうじよく}共食」といいます。ライフスタイルの変化により家族みんなが集まって食事をする機会が減ってきています。家族や仲間と一緒に食べる食事は心も身体も元気にしてくれます。家族が集まることの多い年末年始は家族や仲間と一緒に食卓を囲み、食事を楽しみましょう。



※「1. みんなで楽しく食べよう」は食育ピクトグラムです

まる 〇ごと栄養ポイントガイド

第5回 ウイルスから身体を守る! ビタミンC

ビタミンCは身体の中でウイルスの侵入を防ぐ白血球をサポートし、免疫力を上げる働きを助けます。老化物質である活性酸素を抑えることで、肌のシミやしわを予防する効果もあります。

【含まれている食品】

ブロッコリー、かぶの葉、豆苗、キウイフルーツ、キャベツ、小松菜など

不足すると…

免疫力が下がるので風邪をこじらせやすくなったり、毛細血管がもろくなり歯ぐきから出血しやすくなったりします。

