



(作成者) 栄養士 野原正子

令和8年1月号

沖縄でもこの時期は日ごとに寒くなっています。  
空気が乾燥し、風邪など感染症にかかりやすくなります。  
インフルエンザの流行には気をつけたいですね。  
生活習慣を整えて、免疫力を高め寒い冬を元気に乗り越えましょう。



## 風邪や感染症に負けない体をつくろう！

### ★『免疫力』をUPさせるには？

- 1 体温をあげる … 体温が1°C下がると、免疫力が30%下がるといわれています。
- 2 腸内細菌を整える … 免疫細胞の60~70%は腸内にあるといわれています。



### ★『免疫力』をUPさせる食事のポイント…普段の食事にとりいれましょう！

- ① たんぱく質 … 血や筋肉を作り、体を温める働きがあります。(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)
- ② ビタミン … ビタミンA・C・Eは免疫の低下を予防する働きがあります。(野菜・果物・芋類・ナッツ類) <下表参照>
- ③ 発酵食品 … 腸内環境を整える働きがあります。(納豆・漬物・みそ・ヨーグルトなど)
- ④ 食物繊維 … 善玉菌のえさとなり、腸内細菌を整えます。(野菜・きのこ類・海藻類・芋類・豆類)

#### 体を温める食材

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうが、ねぎなど、旬の野菜を使って、お鍋や、スープ、シチューなどの加熱する料理法がおすすめです。



寒い地方でとれた食材、冬が旬の食材は体を温めます。



#### 最強のビタミンエース！



### 『ビタミンA・C・E (エース)』 食事の中で意識して摂りましょう！

手洗い・うがい(継続ですね)

抗酸化ビタミン	働き	多く含む食材
ビタミンA (カルテン)	皮膚・のどや鼻の粘膜を強くし、ウィルスの侵入を防ぐ働きがあります。	人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊 トマト、大根の葉など
ビタミンC	皮膚や血管・骨を丈夫に保つコラーゲンの生成に必要不可欠な栄養素です。	ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、じゃが芋、果物など
ビタミンE	免疫細胞の働きを助けます。	魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど