

さむ ま からだ  
寒さに負けない体をつくろう



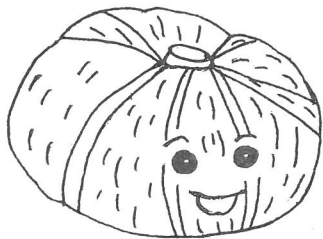
冬は風邪やインフルエンザ、そしてノロウイルスなど流行しやすい時期です。  
栄養バランスのよい食事で体の抵抗力を高め、寒さに負けない体を作りましょう。



☆ビタミンA、ビタミンC、たんぱく質をしっかりとろう!!!

ビタミンA	ビタミンC	たんぱく質
<p>のどや鼻、呼吸器などの粘膜を丈夫にする。</p> <p>かぼちゃ 人参 レバー</p> <p>うなぎ ブロccoli</p>	<p>ウイルスによる病気を予防し、回復力を早める。</p> <p>みかん 苺 キウイフルーツ</p> <p>さつまいろ ピーマン</p>	<p>体を温め、体力を維持する。</p> <p>さかな にく たまご</p> <p>とうふ 牛乳</p>

かぼちゃパワーとみかんパワー



緑黄色野菜のひとつです。色の濃い野菜で、体の中でビタミンAにかわるカロテンが多く入っています。お腹の中を掃除する食物繊維も多いので便秘予防にもいいですよ。

一日に2~3こ食べれば必要なビタミンCがとれます。ビタミンCは熱に弱いので、加熱しないで手でむくだけで簡単に食べられるみかんは風邪予防にぴったりのおやつです。

