

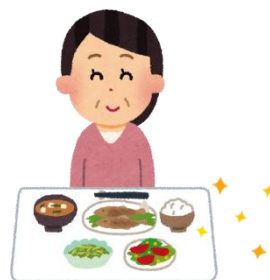


寒い日が増えてきました。みなさん体調は崩されていませんか？
11月7日は立冬。暦の上ではこの日から冬の季節に入ります。
季節の変わり目は風邪をひきやすいので、体調管理には十分注意してくださいね。
今月は、『免疫機能を低下させないための食事』についてご紹介します！

免疫機能を低下させないための食事ポイント

①主食・主菜・副菜をそろえる

特定の食材に偏らず、幅広い食材を食べることを意識しましょう。
栄養バランスの良い食事は、健康な体作りの基本です！



②腸内環境を整える

「腸免疫」という言葉もあるように、免疫機能に関わる細胞の6割は腸に存在すると言われています。発酵食品や食物繊維を多く含む食品を摂取することで、腸内環境を整えましょう！

⇒ヨーグルト、チーズ、納豆、海藻類、根菜類 など



③緑黄色野菜を積極的に摂取する

緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや白血球の働きを強化するビタミンCが多く含まれています。

⇒かぼちゃ、ブロッコリー、トマト、にんじん、ピーマン など

④体温を上げる

体温が高いと免疫細胞が活性化します。

根菜や芋類、しょうがなど体を温める食材を食べましょう！



免疫機能を低下させないためには、
休養、睡眠、適度な運動、ストレスの解消など
規則的な生活を送ることが重要です！



～11月頃が旬のお野菜をご紹介します～

<ブロッコリー>

ブロッコリーは産地によって夏と冬に旬があります。愛知や群馬、埼玉が産地のものが11月～冬に美味しくなります。ビタミンCなど栄養価も高いためおすすめの野菜です。



<大根>

通年流通している大根ですが、11月から冬にかけて水分が豊富で甘みが増し美味しくなります。消化を促進する消化酵素が含まれているので胃腸の動きを活発にし、消化を助けてくれる効果があります。

