

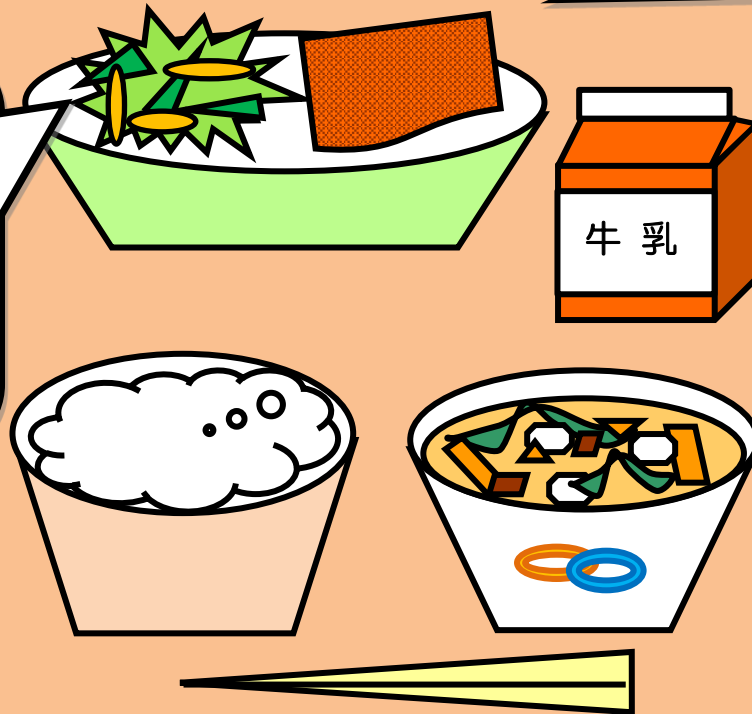
かぜ よぼう

12月15日(金) 風邪予防こんだて

ビタミンは、^{からだ} 体 ^{うご} を動かしたり ^{きんにく} 筋肉を作ったりする ^{えいようそ} 栄養素のはたらきを ^{たす} 助けます。ビタミンは13種類ありますが、^{しゅるい} その中でも ^{なか} 風邪予防に役立つ ^{かぜよぼう} ビタミンを ^{しょうかい} 紹介します。

アーモンドの「ビタミンE」

^{イー} ビタミンEは ^{イー} 体の ^{からだ} すみずみ ^ち まで ^{からだ} 血のめぐりをよくするので、^{あたた} 体が温まります。



ぶた肉の「ビタミンB」

^{ビー} ビタミンBは ^{ビー} 体を動かすもと ^{からだ} になる ^{たんすいかぶつ} 炭水化物のはたらきを ^{げんき} サポートし、^{からだ} 元気な体をつくれます。

ねぎの「ビタミンC」

^{シー} ねぎの「ビタミンC」
^{からだ} 体 ^{はい} に入ってきたウイルスと ^{たたか} 戦 ^{さいぼう} う細胞を ^{めんえきさいぼう} 免疫細胞 ^い と言いま ^{めんえきさいぼう} す。免疫細胞が活躍するために ^か ビタミンCが ^か 欠かせません。