

いよいよ12月、今年も残すところあとわずかとなりました。朝夕一段と冷え込むようになり、体調を崩したりかぜをひいたりしやすい時季です。手洗い・うがいをこまめにし、規則正しい生活をして寒さに負けない体を作りましょう。

## 寒さに負けない！冬の食生活



## 栄養アップの料理のコツ！

### かぜ予防の食事とは？

かぜを予防するには、ウイルスと戦うための抵抗力や免疫力をアップする食生活を心がけるとよいです。

そのために、1日3食きちんと食べることや栄養のバランスが大切です。

### かぜ予防の味方になる栄養素

#### 免疫力アップにはビタミンACE（エース）！

のどや鼻はかぜなどのウイルスの入り口です。ビタミンAはのどや鼻の粘膜を強め、ウイルスの侵入を防ぐ力を高める働きがあります。色の濃い野菜にビタミンAは豊富に含まれています。



**かぼちゃのグラタン・ほうれん草のキッシュ  
キャロットポタージュ・ブロッコリーのサラダ など**



また、ビタミンCは体内に侵入したウイルスと戦う力を高めます。果物、野菜、いも類に多く含まれています。



**みかん・いちご・ポテトサラダ・さつまいものレモン煮  
とじ白菜鍋・ねぎのスープ など**



そしてビタミンEは、ビタミンAとCの働きをより高めるため、かぜ予防に役立ちます。色の濃い野菜やナッツ類に多く含まれています。



**ごま和え・アボカドサラダ  
ピーナツ和え など**



### ビタミンAとEは油と仲良し！

ビタミンAとEは油に溶けるビタミンです。体内への吸収を高めるために、料理の時は**油で炒める、揚げる**などの油を使った調理法がおすすめです。

### ビタミンCは水と仲良し！

ビタミンCは水に溶けるビタミンです。果物を食べるのはもちろん、スープやお鍋など、汁に溶け出た**ビタミンCを食べられる**調理法もおすすめですよ。

### 旬の食べものを食べよう！

旬の食べ物は、旬ではない時季と比べ、栄養価が高くなっています。冬に旬を迎える食べ物を積極的に食事にとり入れることができると、いいですね。



大根

ねぎ

さば

### かぜ予防に、「手洗いとうがい」を！

特に食事の前や帰宅後、トイレの後などはきちんと石けんで手を洗うという習慣作りが大切です。

