



栄養だより

○からだの抵抗力を高めましょう

12月は気温が下がり、石川県では雪も降り始める時期です。今年は22日(金)が「冬至」とされており、日照時間が最も短い日です。冬至に限らず、冬は気温とともに湿度も下がり、ウイルスが飛散しやすくなるため、毎年感染症も流行しています。しかし、国家試験を控える方もいらっしゃるため、風邪に負けず元気に過ごしたいところです。

そこで、今回はからだの抵抗力を高めるためにおすすめの食事について紹介します。

★腸内環境をととのえる食べ物

腸の粘膜には免疫反応に関わる「抗体」が存在し、消化管や気道の免疫を担っています。

【おすすめの栄養素・食品】

食物繊維や**オリゴ糖**を含む食品
発酵食品

★からだをあたためる食べ物

からだをあたためる効果のある食べ物を摂取することで、血流がよくなり栄養素や免疫細胞の巡りがよくなるなどの効果が期待できます。

あたたかい食べ物・飲み物でも、砂糖を多く含むものはかえってからだを冷やしてしまうので注意しましょう。

【おすすめの栄養素・食品】

雑穀
肉や**魚**
冬野菜
発酵食品など



食事だけでなく、**適度な運動**や**休養**、**手洗い**・**うがい**なども大切です



○行事食

18日(月) クリスマス会献立

○旬の食材

(野菜・芋類)

かぼちゃ、カリフラワー、キャベツ、ごぼう、小松菜、さつまいも、さといも、だいこん、チンゲン菜、ねぎ、人参、白菜、ブロッコリー、ほうれん草、マッシュルーム、レタス、れんこん

(果物)

みかん、ゆず、りんご、レモン

(魚介類・藻類)

さば、さわら、ししゃも、たら、ぶり、たらこ、のり