



# 栄養課だより

2022.12  
Vol.19



鍋料理がおいしい季節となりました。厳しい寒さが続いておりますが  
みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか？



## 12月の行事食紹介

12月の行事食ではクリスマスをテーマに、

**オムライス、フライドチキン、コンスープ、チョコムース**

をお届けしました！

年末年始はお正月や大晦日、お正月などのイベントが続き  
つつい食べ過ぎてしまったり、運動不足になったり、生活リズム  
が乱れやすい時期です。こまめに身体を動かし、しっかりと睡眠を  
とって規則正しい生活を送ってください♪



## 免疫力を高めて丈夫な身体をつくろう！

風邪や感染症を予防し、健康な心身を保つためには免疫力を高めることが大切です。

今回は、免疫力を高める方法や食べ物についてご紹介します。



### 免疫力を高めるポイント

- 身体を温める
- 腸内環境を整える
- 適度な運動
- 十分な睡眠をとる
- 良質なたんぱく質を食べる

#### ○体温を上げるよう

体温が上がることで免疫細胞が活性化され、免疫機能が高まります。

- ・お風呂にゆっくりと浸かる
- ・起床時、就寝時に白湯を飲む
- ・腹巻き、カイロ、湯たんぽで身体を温める
- ・身体を温める食材を食べる



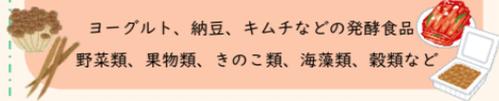
→生姜・根菜類・香辛料・長ネギ・にんにく・みょうが・大豆・ゆず

#### ○腸内環境を整えよう

腸は免疫機能をつかさどる器官とも言われており、腸内環境の改善は免疫力アップに繋がります。善玉菌や食物繊維を多く含む食品を食べて腸内環境を整えましょう。

ヨーグルト、納豆、キムチなどの発酵食品

野菜類、果物類、きのこ類、海藻類、穀類など



#### ○適度な運動を行いましょ

運動習慣がないと知らず知らずのうちにストレスが蓄積し、免疫力を下がってしまっています。

**週に2~3回、30分程度の運動習慣があればよいですが、1日10分程度の散歩や体操でも効果があるため、まずは少しずつ運動をする習慣を身に付けましょう。**

