



今年も残りわずかとなり、寒暖差も激しくなってきました。  
栄養バランスの良い食事と睡眠で寒さに負けない身体づくりを目指しましょう。

## ～免疫力に関わる栄養素～

### ①ビタミンC

- ・ウイルスなどの進入時に働く免疫細胞の産生、抗菌活性を高める働きがある
- じゃがいも、サツマイモ、赤パプリカ、キウイフルーツ

### ②ビタミンD

- ・体内に入ってきた細菌やウイルスを食べる「マクロファージ」という免疫細胞を活性化させる働きがある
- 魚介類(特に魚の皮)、きのこ類

### ③亜鉛

- ・欠乏すると免疫細胞の機能低下や抗体産生の低下を引き起こし、感染症に罹りやすくなる
- 牡蠣、うなぎ

### ④ビタミンB<sub>6</sub>

- ・たんぱく質をもとに免疫細胞を生成するのを活性化する働きがある
- ・体温上昇による免疫力向上も期待される栄養素
- 赤身魚、ヒレ肉、ささみ、バナナ、パプリカ、さつまいも

### ⑤ビタミンE

- ・免疫細胞を活性化させることで体内に侵入してくる細菌やウイルスを防ぐ働きがある
- アーモンド、大豆製品、イワシ、サバ

### ⑥ビタミンA

- ・細菌やウイルスの侵入を防ぐためには皮膚や粘膜を正常に保つことが重要
- ・欠乏するとバリア機能が低下して感染症にかかりやすくなる
- にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー

免疫力がしっかり維持されていると風邪やインフルエンザ  
新型コロナといった感染症にかかりにくくなります！

### 冬至(12月22日 月曜日)

1年で昼がいちばん短く夜がいちばん長くなる日のことで  
昔は冬至の日を1年の始まりとする考え方もありました。

かぼちゃは本来夏が旬の野菜ですが  
採ったものを貯蔵しておくことで甘みが増すと言われています。  
また、身体を温めてくれるβ-カロテンや  
風邪を引きにくくしてくれるビタミンCが  
豊富に含まれているので  
冬の寒い日にぴったりの野菜です！

健康への願いを込めて  
冬至のかぼちゃで冬を乗り切りましょう😊

### 食中毒予防の3原則！ 細菌による食中毒を予防するために…

- ①細菌を食べ物に「つけない」
- ②食べ物に付着した細菌を「増やさない」
- ③食べ物や調理器具に付着した細菌を「やっつける」

※ウイルス性の食中毒は、食品中では増えないため「増やさない」は当てはまりません。  
ウイルスは、ごくわずかな汚染によって食中毒を起こしてしまいます。  
「つけない」を確実に行うことが大切です！

