



令和6年 12月号

(作成者) 栄養士 野原正子

今年も残りわずかとなりました。やっと冬が来るかな〜？と、思う昨今ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすくなります。インフルエンザや嘔吐、下痢の流行る時期です。年末年始に向け、元気に過ごせるように、普段の食事にも気を配りながら風邪に負けない身体づくりをしていきましょう。

風邪やインフルエンザ予防に大事なこと！



手洗い・うがい・マスク

- 外から帰ったら石けんでよく手を洗いましょう。
- うがいを習慣にしましょう。
- 人が多いところではマスクをつけましょう。咳やくしゃみが出る方は、マスクをしましょう。



しっかり寝て休むこと

- 睡眠時間を十分にとって、カラダを休めることも抵抗力を高めるには大切なことです。



好き嫌いをなく食べる

- 身体の抵抗力を高めるために、色々な食べ物を好き嫌いをなく食べ、栄養バランスを整えましょう。

感染症予防に『ビタミンACE (エース)』を！

いずれも強い抗酸化力を持ち、免疫力の向上に役立ちます。しかもビタミンA・C・E 3つを一緒に摂取することで、お互いの働きを高め合い、さらに高い効果を得ることができるのです。

ビタミンA・C・Eがそろった
おすすめ野菜！（最強デス！）
パプリカ・ブロッコリー・かぼちゃ



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



ほうれん草



卵



鶏レバー

油で炒めたり、脂肪分の多い肉や魚と一緒に摂ると吸収率がアップ。

ビタミンCを多く含む食べ物

野菜の中では含有率トップ！



ブロッコリー



じゃがいも



ピーマン、パプリカ



柑橘類

水に溶け、熱に弱いので、野菜や果物などは生のまま食べるか、火を通しすぎないように。いも類に含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいので、煮物などでもOK。

ビタミンEを多く含む食べ物



かぼちゃ



ナッツ類



植物油

体組織の老化を抑制し、アンチエイジングや生活習慣病予防に効果があります。



Food Education Newsletter



Noahara Masako (Nutritionist)

December 2024

As we approach the end of the year, the thought crosses our minds: "Is winter finally upon us?" With the seasonal shift, many of us are susceptible to feeling unwell, and this period often sees an increase in illnesses like the flu, stomach viruses, and gastrointestinal issues.

As we gear up for the festive season, it's crucial to prioritize our health and strengthen our immune systems through careful nutrition. Let's focus on building resilience against colds and ensuring we enjoy the season with vitality!

Essential Tips for Preventing Colds and Flu:



Practice Proper Hygiene:

- Always wash your hands thoroughly with soap upon returning home.
 - Make gargling a regular part of your routine.
 - Wear masks in crowded areas to protect yourself and others.
- If you are coughing or sneezing, please ensure to wear a mask.



Get Plenty of Rest:

- Make sure to prioritize sufficient sleep, as rest is vital for enhancing your immune response.



Eat a Diverse Range of Foods:

- To boost your body's defenses, aim for a varied diet filled with different foods, avoiding any picky eating habits to maintain nutritional balance.

Enhance Your Immunity with Vitamins A, C, and E:

These vitamins are powerful antioxidants that can significantly improve your immune function. Taking vitamins A, C, and E together amplifies their effects, offering even greater health benefits.

Top Vegetables Rich in Vitamins A, C, and E (The Ultimate Immunity Boosters!):



Sautéing with oil or combining them with fatty meats and fish can significantly boost absorption rates.

Foods Rich in Vitamin A



carrot



spinach



egg



chicken liver

Foods Rich in Vitamin C

The highest vitamin C content of all vegetables!



broccoli



potato



bell pepper, paprika



citrus fruits

As this vitamin is water-soluble and sensitive to heat, it is recommended to consume vegetables and fruits raw or to avoid overcooking them. However, it is stable enough to endure cooking methods such as stewing.

Foods Rich in Vitamin E



pumpkin



nuts



vegetable oil

Vitamin E is known to help slow down the aging of body tissues and is effective in promoting anti-aging benefits as well as preventing lifestyle-related diseases.