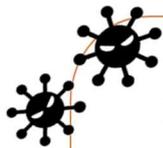


朝晩の冷え込みと空気の乾燥が厳しくなってきました。空気が乾燥してくるとノロウイルスやインフルエンザウイルスががぜん元気になります。菌ではなくウイルスなので、広範囲に浮遊し多くの感染者を出してしまいます。ウイルスに負けない生活を心がけましょう。



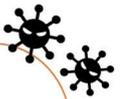
朝起きたら太陽の光を
浴びましょう！

毎日繰り返すことで、体に「目覚める」というリズムができます。



温かい汁物を飲みましょう！

具がたくさん入った温かい味噌汁やそれが難しい時には市販のスープなどを飲みましょう。体が温まります。



いい目覚めで1日を始めよう！

自分でできることから始めましょう。



おでん最強説！

この季節コンビニでつい買いたくなる「おでん」。いろんな食材と一緒に煮込むことで、それぞれの栄養が食材に染み込む「最強の料理」です！

——免疫力アップのおすすめ食材ベスト6——おでん編

- たまご
完全食品なれど食物繊維がないが、他の物から摂れるので完全食品に。
- がんもどき、厚揚げ
大豆オリゴ糖が善玉菌を活性化します。
- こんにゃく
フコイダンが小腸の壁に膜をはりウイルスを防ぎます。
- ちくわや練り製品
魚肉たんぱくがウイルスと戦います。
- 野菜、こんにゃく
食物繊維が摂れ、腸の活動を促します。
- じゃがいも
熱に弱いビタミンCですが、じゃがいものCは熱に強い強者です。おでんに不足なCなので入れてみてください。



※ 免疫力UP=バランスの良い食事