

免疫力を高めよう！

外出後や食事をする前の手洗いは、ウイルスが体の中に入ることを防ぐためにとっても大切です。さらに、栄養のバランスのとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がこうした病原体に打ち勝つ「免疫」の働きを高めておくことも大切です。



食生活で心がけたいこと

野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源。特に旬の野菜は、栄養素が豊富です。

朝の果物は金！



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらず！



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道。発酵食品であるみその健康効果も期待できます。

よく噛んで食べる！



消化がよくなるだけでなく、唾液で歯や口内をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。

(参考)食育フォーラム

ご飯とみそ汁の組み合わせは素晴らしい！



「大豆」には、ご飯(米)に少ない必須アミノ酸(体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸)である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁(大豆)の組み合わせは、実は栄養学的にみても素晴らしい献立なのです。さらに発酵食品のみそは腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜やいもなどをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。



大豆は、「畑の肉」と言われるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています！