



めんえきりよく

かぜ

よぼう

免疫力アップで風邪予防!

めんえきりよく、さいきん、がいてき、びょうき、からだ、まも
免疫力とは、細菌やウイルスなどの外敵や病気から体を守るシステムのことをいいます。

めんえきりよく、さ、からだ、まも、きのう、よわ、かぜ、ひ、びょうき
免疫力が下がると体を守る機能が弱まって風邪を引きやすくなったり、病気にかかりやすくなってしまいます。

めんえきりよく、たか、えいようそ、しょくじ、か
免疫力を高めるためには、バランスの良い食事が欠かせません。

めんえきりよく、たか、しょくざい
免疫力を高める食材を
せっよくてきと、かぜ、よぼう
積極的に摂って風邪予防しましょう!



●免疫力を高める栄養素と食材

ひふ、ねんまく、つよ
皮膚や粘膜を強くする...

さいきん
細菌やウイルスの
しんにゆう、ふせ
侵入を防ぐ



たんぱく質



にく
肉



さかな
魚



たまご
卵



だいぜいひん
大豆製品

ビタミンA



にんじん



モロヘイヤ



レバー

からだ、あたた、めんえきりよく、たか
体を温めて免疫力を高める...

たいおん、ひく
体温が低いと
めんえきりよく、よわ
免疫力が弱まります

ビタミンE



かぼちゃ



アーモンド

鉄



しじみ



レバー



ちょうないかんきょう、ととの
腸内環境を整える...

めんえき、かか、さいぼう
免疫に関わる細胞が
ちょう、けんこう
たくさんある腸を健康に!

しょくもつせんい
食物繊維



ごぼう



るい
きのこ類



かいそうい
海藻類

めんえきりよく、きょうか
免疫力を強化する...

さいきん
細菌やウイルスから
からだ、まも
体を守る

ビタミンC



あか
赤ピーマン



レモン



ブロッコリー



簡単!!鶏肉と野菜たっぷりミルク煮

■材料 (2人分)

- 鶏もも肉 120g
- かぼちゃ 60g
- しいたけ 2枚
- しめじ 40g
- 玉ねぎ 60g
- にんじん 40g

★塩・こしょう 適量

★コンソメ 小さじ2

★牛乳 300cc

油 適量

■作り方

- ①鶏肉・野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②油をひいた鍋に①を入れ、
玉ねぎに火が通るまで炒める。
- ③②に★を入れて、煮込んだら完成。



たんぱく質・ビタミンA・E・C・食物繊維が一度に摂れるので
免疫力が高まり、風邪予防に効果的です!

