

栄養だより

「免疫力アップでインフルエンザ・かぜを予防!」

寒さも厳しくなり、インフルエンザやかぜにかかりやすい季節になりました。予防するためには、日頃からバランスのよい食事に加え『免疫力を高めておく』ことが大切です。

《免疫力を高めるために食べたい食品》

- ・腸内環境を整える食べ物……ヨーグルト・納豆・漬物などの発酵食品や



野菜・果物・きのこ・海藻など食物繊維の多い食品

- ・殺菌力のある食べ物……生姜・にんにく・しそ、ヨーグルト、はちみつ、

酢、緑茶・紅茶など



- ・体温を上げる食べ物……生姜・にんにくなど香味野菜、こしょうなどの香辛料、

鶏肉などたんぱく質が豊富な食品など



《生姜紅茶》作ってみましょう!



簡単!おいしい!免疫力アップ!

-材料-(1人分)

生姜…少量(好みの量) 紅茶…ティーパック1個
はちみつ…小スプーン1杯(好みの量)

〈作り方〉

- ・紅茶を作り、すりおろした生姜とはちみつを加えてできあがり!!

※紅茶の代わりにホットミルクでもOKです。

(エネルギー: 22Kcal たんぱく質0g 塩分0g)

栄養管理科