

# 樅倉委員会 栄養だより



## 冬の免疫力アップ方法



冬は気温と共に体温が下がり、免疫力も低下します。  
また乾燥しやすいため、感染症が流行りやすい季節でもあります。  
今回は食事でできる免疫力アップ方法についてご紹介します。

### ①ビタミンACE

ビタミンA・C・Eは強い抗酸化作用をもつため免疫力を高めるために重要です。体内生成量は少ないため食事で摂取する必要があります。



### ②たんぱく質

免疫力は体温にも影響を受けています。筋肉は体の中で最も熱を産生する場所のためたんぱく質を摂り、筋肉量を維持することが体温の維持に繋がります。

### ③腸内環境

免疫力に関する免疫細胞のうち約70%が小腸に存在しています。そのため腸内環境を整えることが免疫力の維持に繋がります。手軽に食べられるもずくや納豆、ヨーグルトがおすすめです♪

## 調理部の取り組み紹介



かぼちゃサラダ



良質なたんぱく質



ヨーグルト+はちみつ



旬のフルーツ



生姜やあんかけの活用



きのこの炊き込みご飯