

栄養だより 3月



ウイルスから体を守る力を高めよう

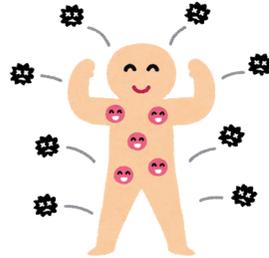


☆人にはウイルスから体を守ってくれる重要な仕組みがあります。この仕組みがしっかり働く体をつくりましょう。



基本はバランスよく

欠食せず、しっかり食べましょう。



たんぱく質をしっかりとり

たんぱく質はウイルスとたたかう免疫を強くします。



腸を元気にしよう

ウイルスとたたかう細胞の多くは腸に存在します。

食物せんいでよい菌をふやし

発酵食品で腸内環境をととのえましょう。



喉や腸を丈夫にする

カロテンやビタミンA・ビタミンC

を含む野菜は喉や腸を丈夫にし

ウイルスの侵入をふせぎます。



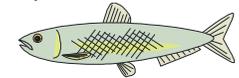
3月が旬の食べ物



☆にしん

骨や歯を強くするカルシウムや

貧血によい鉄分が豊富



☆春キャベツ

葉がやわらかく、キャベジンという

成分を含み胃もたれを防ぎます。

