



今月のトピックス Topics

風邪予防対策していますか？

風邪やインフルエンザなどの季節がやってきました。皆さんは、風邪予防対策行っていますか？風邪などのウイルスから体を守るためには、食事・運動・睡眠のバランスが大切です。今回は、食事から免疫力を高める栄養素「ビタミン A」・「ビタミン C」・「ビタミン E」の 3 つを総称して「ビタミン ACE(エース)」について勉強してみましょう！

ビタミン A



人参

ほうれん草

レバー

うなぎ



鼻や喉などの粘膜を健康に保ち、
ウイルスの侵入を防止

ビタミン C



レモン

苺

ブロッコリー

ピーマン



白血球の働きを助け、体内に
侵入してくるウイルスを撃退

ビタミン E



南瓜

アーモンド

納豆

明太子



免疫機能を高め、体内に
侵入してくるウイルスを撃退

厚生労働省 eJIM ビタミン参照

今月のレシピ Recipe

南瓜のオレンジ煮



材料 4人分

南瓜	240g
人参	40g
水	160g
ポンジュース	120g
はちみつ	40g
シナモン	少々

A

作り方

- ①南瓜は、一口大に切る。
- ②人参は、1 mmの厚さで、いちよう切りにする。
- ③②を分量外の水で軟らかく煮る。
- ④①・③・A を中火で軟らかくなるまで煮る。
- ⑤南瓜が煮えたら、シナモンをふる。
- ⑥冷やしてお皿に盛り付けたら完成。

※シナモンが苦手な方は、シナモンがなくても美味しいです！

