

☆Kitchen letter☆

2020年2月 栄養士 中山 綾佳

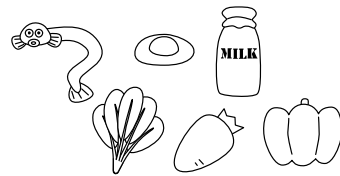
病気に負けない体づくり

栄養素が不足するとかぜをひきやすくなります。栄養素は、成長したり活動するためだけでなく、元気に生活するために、不足することがないように摂取することが大切です。十分な栄養補給、適度な運動と休息で寒い冬をのり越えましょう。

しっかり栄養補給

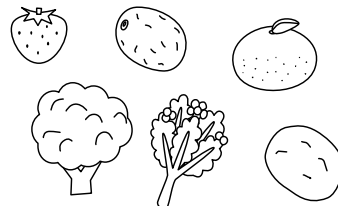
1 ビタミンAをしっかりって粘膜強化

ビタミンAには、皮膚や粘膜を丈夫にして免疫細胞の働きを活性化する働きがあります。これによりウイルスや細菌の進入を防ぎ病気を予防します。



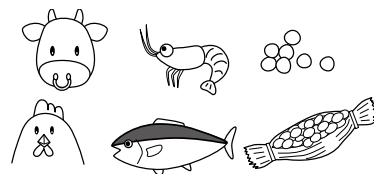
2 ビタミンCをしっかりって免疫力強化

ビタミンCは、免疫力の強化や抗酸化作用をはじめ、多彩な働きをもつ栄養素です。体調が悪いときは大量に消費されるので、積極的に摂取することが必要です。



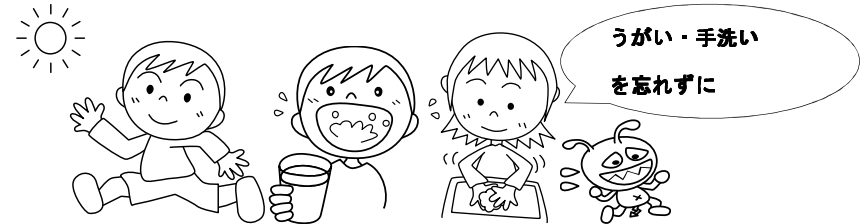
3 たんぱく質をしっかりって体づくり

たんぱく質は、体をつくっているというべき、体の主要な構成要素です。不足すると健康にさまざまな悪影響があります。育ち盛りの子どもは必要量が多いので十分な摂取を心がける必要があります。



適度な運動と十分な休息

1 寒い冬でも天気の良い日中は外で元気に遊びましょう。



2 規則正しい生活で、睡眠をしっかりとりましょう



夕食を決まった時間に食べる

決まった時間に寝る

決まった時間に起きる

HAPPY BIRTHDAY!

今月のバースデーメニューもお楽しみに！

