

食育は、生きる上での基本であって、知育・徳育・体育の基礎となるものであり、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実現することができる人間を育てることです。

免疫力アップで冬を乗り切ろう

あなたは大丈夫？免疫力チェック！

 免疫力のセルフチェック！当てはまる項目に☑してみよう

- | | | |
|--------------------------------------|-------------------------------------|--|
| ☐ 風邪を引きやすくなった | ☐ 便秘・下痢をしやすい | ☐ 疲れが取れにくい |
| ☐ 手足や体が冷えやすい | ☐ 睡眠不足が続いている | ☐ 朝ごはんをあまり食べない |
| ☐ 傷が治りにくい | ☐ 運動不足である | ☐ 野菜や果物をあまり食べない |

チェック項目が多いほど免疫力が低下しているかも



【一汁三菜】バランスの良い食事でウイルスに負けない体をつくろう

ビタミン

(野菜・きのこ類など)

ウイルス感染防御に
十分なビタミンが必要なため
(特にビタミン A・C・D)



たんぱく質

(肉・魚・卵・豆製品など)

ウイルス感染防御に
多くのたんぱく質を消費するため



エネルギー源

(ごはん・パン・いも類など)

高熱などにより
多くのエネルギーを消費するため



副菜

副菜は
2品
つけよう



献立のレシピ
公開中

腸内環境を整えて、免疫力をアップしよう！

免疫細胞の多くは腸に存在しているといわれています。免疫力を高めるには、腸内環境を整えることが大切です。

ポイントは、免疫を高める食品を組み合わせて食べること

善玉菌を含む食品

…腸内の善玉菌を活発にし、病原体の侵入を防ぐ



発酵食品 (ヨーグルト、納豆、みそなど)

善玉菌のエサ

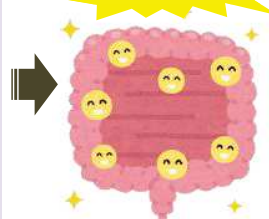
…善玉菌のエサとなり善玉菌の数を増やす



野菜、果物、きのこ、海藻類など

相乗効果により

腸の免疫力がアップ！



【温活】血流を良くして、体温を下げないことが大切

体温が下がると血流が悪くなり、ウイルスなどと戦う白血球が全身にスムーズに行き渡らなくなります。そのため、ウイルスや細菌に対する抵抗力が弱まり、感染症にかかりやすくなります。温活で血流を良くし、ウイルスに負けない強い体づくりをしましょう！

① 食事で体の内側から温める



★香味野菜
★香辛料
をつかった料理が◎

飲み物は、生姜湯や白湯、ココアがおすすめ

② 「適度な運動」で血流改善



軽い運動や筋トレで
筋肉量を増やして、
基礎代謝を上げよう！

例) ・階段の上り下り
・スクワット など

③ 「3つの首」を温める



太い血管が通る
この「3つの首」
が冷えると、全身
の冷えにつながる
ため注意！

