

免疫機能を高めるコツ② ビタミンA・C・Eをとろう!

ビタミンA・C・Eにはそれぞれ免疫機能に関わるはたらきがあります。

●ビタミンA

ウイルスが侵入する鼻腔や気道の〇〇を丈夫にする

ビタミンAを多く含む食材



牛・豚・鶏レバー



ウナギ



ニンジン



カボチャ



あしたば

●ビタミンC

ウイルスの侵入を防ぐ白血球のはたらきを助ける

ビタミンCを多く含む食材



ピーマン



ブロッコリー



じゃがいも



レモン



キウイフルーツ

●ビタミンE

細胞の老化を防ぎ、白血球やリンパ球のはたらきをよくする

ビタミンEを多く含む食材



アーモンド



ピーナッツ



植物油



アボカド



モロヘイヤ

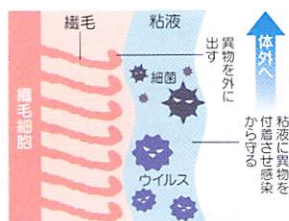
〇に入る言葉は何でしょう?

答えは次のページ

○に入る言葉は…

粘膜

粘膜にある「繊毛」には、異物を体外へ排出させる役割があります。しかし、水分が不足すると粘膜が乾燥し、繊毛の動きが鈍くなってしまいます。



手洗いで感染症予防

手は知らないうちに色々な場所に触れ、その手で口や目・鼻などを触れることで感染症のリスクも上がってしまいます。日ごろからしっかりとした手洗いを心がけ、感染症を予防しましょう！

正しい手の洗い方

手洗いの前に ・爪は短く切っておきましょう ・時計や指輪は外しておきましょう



流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



手の甲をのぼすようにこすります。



指先・爪の間を念入りにこすります。



指の間を洗います。



親指と手のひらをねじり洗います。



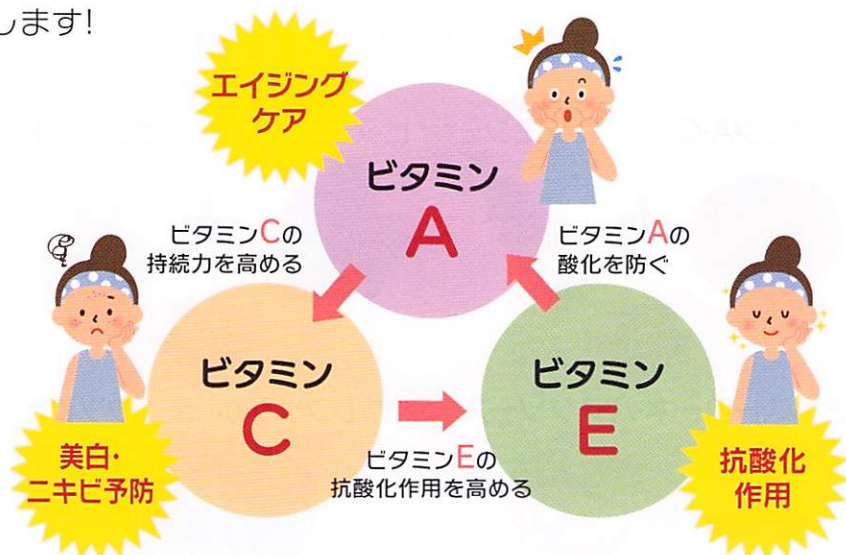
手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。

首相官邸ホームページ(<https://www.kantei.go.jp/jp/headline/kansensho/coronavirus.html>)をもとに作成

ビタミンACE(エース)は最強タッグ

ビタミンA・C・EはまとめてビタミンACE(エース)と呼ばれ、3つのビタミンが合わさることにより強い抗酸化作用を発揮します!



〇〇〇作用とは…

活性酸素を抑え、体の中を錆びつかせないことをいいます。活性酸素は呼吸で取り込んだ酸素の一部が変化したもので、常に体内で発生しています。過剰に作られた活性酸素は細胞を傷つけ、老化、シワ、しみ、生活習慣病につながるといわれています。

〇に入る言葉は何でしょう?

答えは次のページ

○に入る言葉は…

抗酸化

免疫機能アップにつながる料理例

食材を組み合わせることでビタミンA・C・Eを手軽に摂取!!

ビタミンA・C



+

ビタミンE



ミネストローネ・パスタソース



ビタミンA・C



+

ビタミンE



ホウレンソウのごま・ナッツ和え



旬の野菜を食べよう!

旬の野菜は美味しいだけでなく、栄養価も高くなります。

冬が旬のホウレンソウのビタミンC量は、冬採りは夏採りの3倍以上!

ホウレンソウのビタミンC含有量(100gあたり)



1日どれくらい食べた方がいいの？

1日摂取目標量・・・〇〇〇〇g!

生野菜なら
両手で**3杯分**



火を通してあれば
片手で**3杯分**



野菜ジュースは野菜の代わりになる？

野菜ジュースに加工する工程で、体に必要なビタミン類や食物繊維が減少してしまいます。野菜ジュースはあくまで栄養素補給の補助と考え、まずは、野菜からしっかりと栄養素を摂るようにしましょう。



〇に入る言葉は何でしょう？

答えは次のページ

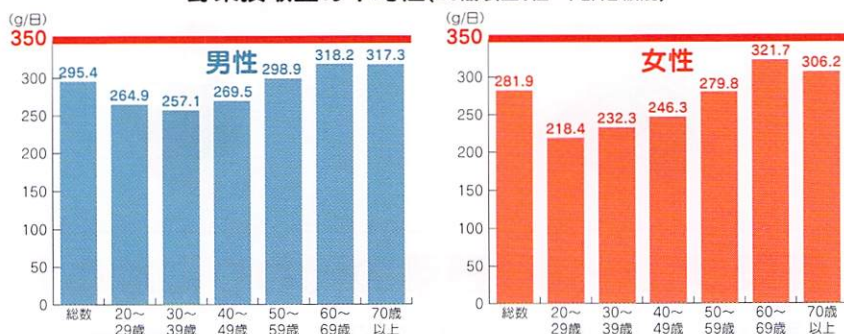
○に入る言葉は…

350



厚生労働省が推進する健康作り運動「健康日本21」では、1日350g以上の野菜を食べることを目標にしています。しかし、現在どの年代においてもその量に達していません。1日の食事の中で、あと小鉢1杯分の野菜を心がけてみましょう。

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



厚生労働省「平成29年国民健康・栄養調査結果の概要」

手軽に野菜を摂る方法

野菜をたくさん摂るには、具たくさん
のスープや鍋料理がおすすめ!! 野菜を蒸したり、茹でたりすると、カサが減り、柔らかくなるので、生野菜よりも量を多く摂ることができます。

