

インフルエンザなどの感染症が流行しやすい季節です。また飲んだり食べたりする機会が増え、胃腸もからだも疲れ気味になり、体調を崩し風邪をひきやすくなります。それに加えて、冬は空気が乾燥しウィルスも侵入しやすくなります。ウィルスの侵入を防ぐには、免疫機能を高めることが大切です。

予防の基本はバランスのよい食事ですが、**ウィルスに対する抵抗力・免疫力を高めるビタミン、ミネラルを十分にとり、からだを温める鍋、スープなどのメニューや生姜、唐辛子などのからだを温める食品で血液循環をよくして免疫力を高めましょう。**

感染症予防のために積極的に取りたい栄養素は次の通りです。

- ◆**たんぱく質**：基礎体力をつけ抵抗力を高める。  
(魚介類・卵・肉類・大豆製品・乳製品など)
- ◆**ビタミンC**：免疫力を高める。  
(旬のみかん、ブロッコリー、ほうれん草など)
- ◆**ビタミンA**：のどや鼻などの粘膜を保護する。  
(カボチャなどの緑黄色野菜、うなぎ、チーズなど)
- ◆**亜鉛**：疲労回復、新陳代謝を活発にする免疫機能を高める。  
(豆、ナッツ類、大豆製品など)



 **ウオクニ株式会社**  
<http://uokuni.co.jp>

※当社における食品の安全・安心および健康に関する取り組みについてはホームページをご覧ください。