



～寒い冬に負けないからだづくり～

寒さも一段と厳しくなる1月。1月末から2月にかけて1年で一番寒くなる時期です。

また、新しい年を迎える月です。今年一年のスタートをよいものにするためにも、体の中から寒さに負けないからだづくりをしていきましょう！

風邪予防



風邪を予防するには免疫力を高めることが大切です。

～免疫力を高める栄養素～

・たんぱく質 からだをつくる主な材料。免疫物質をつくる材料にもなる。
主な食材：肉・魚・卵・大豆製品



・ビタミンA 鼻・口などの粘膜や皮膚を保護する。
主な食材：緑黄色野菜（人参・ほうれん草・ブロッコリー等）

・ビタミンC 体内に侵入したウイルスを攻撃し、免疫力自体を高める。
主な食材：キャベツ・ブロッコリー・柑橘系果物・キウイ等



・ビタミンE 抗酸化作用で免疫力の低下を防ぐ。
主な食材：かぼちゃ・赤パプリカ・アーモンド等



1月7日 ～人日（じんじつ）の節句～

なぜ七草粥を食べるのか??

1月7日に春の七草を入れて食べる「七草粥」。七草は早春にいち早く芽吹くことから、邪気を払うと言われていました。

そのため七草粥を食べることで、1年の無病息災を祈るようになりました。



七草

- ・セリ
- ・スズナ（カブ）
- ・ゴギョウ
- ・ホトケノザ
- ・ナズナ
- ・スズシロ（大根）
- ・ハコベラ

