

インフルエンザに負けない体づくり！ 11月号 STEP!

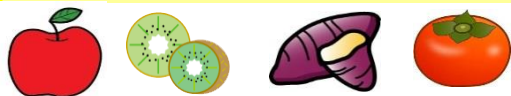
「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、秋には魚やいも類、種実類などいろいろな食べ物が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いのです。秋の実りをバランスよく生かした食事で、インフルエンザに負けない体づくりをしましょう。



風邪・インフルエンザ予防のためにしっかり摂りたい栄養素！

ビタミンC ... 風邪に対する抵抗力を高める。
果物・野菜類・イモ類など

旬 りんご・キウイフルーツ・柿・ブロッコリー・さつまいも



ビタミンA ... 鼻やのどの粘膜を保護する。
緑色野菜・うなぎ・チーズ・卵など

旬 かぼちゃ・春菊・ほうれん草



ビタミンB群 ... 疲労回復。
豚肉・魚介類・種実類など

旬 サバ・さんま・秋鮭・栗・落花生



たんぱく質 ... 基礎体力をつけ抵抗力を高める。
魚介類・肉類・卵・大豆製品など

旬 サバ・さんま・秋鮭



栄養バランスの取れた食事を3食きちんと摂り、食生活をととえましょう。

インフルエンザに負けない体づくり！ 11月号 STEP!

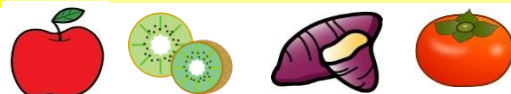
「実りの秋」「食欲の秋」といわれるように、秋には魚やいも類、種実類などいろいろな食べ物が旬を迎えます。旬のものはおいしいだけでなく、栄養価も高いのです。秋の実りをバランスよく生かした食事で、インフルエンザに負けない体づくりをしましょう。



風邪・インフルエンザ予防のためにしっかり摂りたい栄養素！

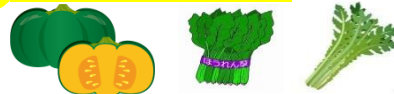
ビタミンC ... 風邪に対する抵抗力を高める。
果物・野菜類・イモ類など

旬 りんご・キウイフルーツ・柿・ブロッコリー・さつまいも



ビタミンA ... 鼻やのどの粘膜を保護する。
緑色野菜・うなぎ・チーズ・卵など

旬 かぼちゃ・春菊・ほうれん草



ビタミンB群 ... 疲労回復。
豚肉・魚介類・種実類など

旬 サバ・さんま・秋鮭・栗・落花生



たんぱく質 ... 基礎体力をつけ抵抗力を高める。
魚介類・肉類・卵・大豆製品など

旬 サバ・さんま・秋鮭



栄養バランスの取れた食事を3食きちんと摂り、食生活をととえましょう。