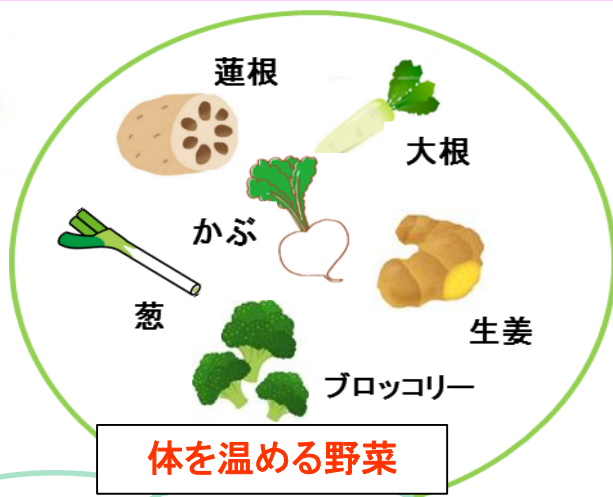


寒さに負けない体づくり



人間の身体は体温が下がることで、免疫力が低下します。また空気が乾燥することで、ウイルスにとって過ごしやすい環境を与えてしまいます。ウイルスが体に侵入するのを防ぐためにも、しっかり食事で栄養を補いましょう。



旬の野菜を食べよう！

れんこん、じゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは、白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。また、ブロッコリーはビタミンEも豊富で、血行促進効果も期待できます。これらのビタミンには抗酸化作用もあるため、抵抗力をつけることにも繋がります。生姜には血行促進作用もあるため、新陳代謝を高める作用があるため、冷え性の改善効果もあります。

発行：トモグループ 第二営業部

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉

寒さに負けない体づくり



人間の身体は体温が下がることで、免疫力が低下します。また空気が乾燥することで、ウイルスにとって過ごしやすい環境を与えてしまいます。ウイルスが体に侵入するのを防ぐためにも、しっかり食事で栄養を補いましょう。



れんこん、じゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれるビタミンCは、白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。また、ブロッコリーはビタミンEも豊富で、血行促進効果も期待できます。これらのビタミンには抗酸化作用もあるため、抵抗力をつけることにも繋がります。生姜には血行促進作用もあるため、新陳代謝を高める作用があるため、冷え性の改善効果もあります。

発行：トモグループ 第二営業部

トモ ホスピタリティ

おいしさと親切は みんなに通じる心の言葉