



年末年始は忙しくて食生活が乱れがちになります。規則正しく3食を食べて生活リズムを取り戻しましょう。

寒さも厳しく、空気が乾燥するこの時期、体の免疫力や抵抗力が弱くなると、風邪やインフルエンザにかかりやすくなります。栄養バランスのよい食事・十分な睡眠・適度な運動で体調管理に気をつけましょう。

抵抗力を高める野菜と果物



色の濃い野菜

色の濃い野菜に含まれるビタミンAは、のどや鼻の粘膜を強くしてウイルスの侵入を防ぎます。



色のうすい野菜・果物

色のうすい野菜や果物に多く含まれるビタミンCは、ウイルスの活動をおさえて予防し、回復を早めます。

たんぱく質で体力をつける



たんぱく質は体を作ります。好きなものだけを食べるのではなく、魚・肉・卵・大豆製品などをまんべんなく食べましょう。

★簡単ポトフ（6人分）

ベーコン	50g
じゃがいも	2個
玉ねぎ	1個
人参	小1本
大根	200g
白菜	200g
サラダ油	少々
水	600cc
コンソメ	2個



ウインナーやキャベツ、長ねぎを入れても美味しいです。大人はすりおろした生姜を最後にいれると体の中から温まります

1. ベーコンは細切りにする。野菜は好みの大きさに切る。
2. 鍋にサラダ油を熱し、ベーコンを軽く炒めたら、野菜を入れて炒める。
3. 水とコンソメを入れて、やわらかくなるまで煮る。

具材は少し大きめに切って、噛む練習をしましょう♪