

食育だより

2018年
1月



紙上ご挨拶

あけましておめでとうございます。

大みそかやお正月には年越しそばやおせち料理で日本の食文化に触れ、楽しい時間を過ごされたことと思います。

新しい年になったので、気持ちも新たに過ごしていきましょう。



風邪予防に努めましょう

まだまだ寒い日が続きます。新しい年を元気に過ごせるよう、体調管理には十分に気を付けたいですね。

手洗い・うがい、規則正しい生活はもちろんですが、食生活でもバランスのよい食事を心がけ、風邪予防に努めましょう。

【たんぱく質】

体の血や筋肉を作るもととなり、寒さに負けない強いからだづくりには欠かせません。

(肉・魚・卵・大豆製品 など)

【ビタミン】

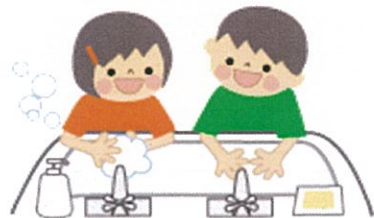
ビタミンAやCにはのどや鼻の粘膜を強くしたり、免疫力を高めたいする働きがあります。

(レバー、ブロッコリー、人参、ほうれんそう など)

【根菜類】

根菜類は体を温めてくれるので、寒い冬にはぴったりです。

(大根、人参、ごぼう、しょうが など)



編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル

