

# 栄養科 だより

## 風邪に負けない身体をつくる！

冬は風邪やインフルエンザが流行する時期ですね。  
風邪に負けない身体をつくるために大事な栄養素を紹介します！

### ①たんぱく質



病原体をやっつける「免疫細胞」のもとになり、不足すると免疫細胞のはたらきが鈍ってしまいます。

食品例 肉類・魚介類・卵・大豆・大豆製品

### ②ビタミン



ビタミンの中でも、**ビタミンA・ビタミンC・ビタミンE**の3つは風邪に負けない身体をつくるために大事な栄養素です。

ビタミンAは、皮膚や粘膜の健康維持を助け、ビタミンC・ビタミンEは免疫細胞のはたらきを良くします。

食品例 ビタミンA：人参・南瓜・ほうれん草・ブロッコリー

ビタミンC：ブロッコリー・南瓜・芋類・苺

ビタミンE：南瓜・ほうれん草・大豆・ピーナッツ

### ワンポイント！

ビタミンA・ビタミンEは油に溶ける性質があるので、油を使った炒め物などにすると吸収率が高まります！

