



免疫力を高めよう！

外出後や食事をする前の手洗いは、ウイルスが体の中に入ることを防ぐために、とても大切です。さらに、栄養のバランスがとれた食事と十分な休養・睡眠をとり、体がウイルスに打ち勝つ「免疫」のはたらきを高めておくことも大切です。



～食生活で心がけたいこと～

野菜をたっぷり！



野菜はミネラル、ビタミン、食物繊維の供給源です。特に旬の野菜は、栄養素が豊富です。

朝の果物は金！



寒さなど、体へのストレスで失われるビタミンCを積極的に補給しましょう。朝食にとり入れるのがおすすめです。

みそ汁1杯で医者いらず！



朝食の具たくさんみそ汁は、バランスのとれた食事への近道です。発酵食品である「みそ」の健康効果も期待できます。

よくかんで食べる！



消化がよくなるだけでなく、唾液で歯や口内をきれいにします。また、脳に作用して食べ過ぎを防いだり、リラックスさせたりする作用もあります。



ご飯とみそ汁の組み合わせは素晴らしい



「大豆」には、ご飯（米）に少ない必須アミノ酸（体内では合成できず、食品から摂取すべきアミノ酸）である「リジン」が多く含まれています。ご飯とみそ汁（大豆）の組み合わせは、実は栄養学的にも素晴らしい献立です。さらに、発酵食品のみそは、腸の調子を整え、免疫力も高めてくれます。野菜や芋などをたっぷり入れて具たくさんにすると、1食で栄養バランスが整いやすくなります。



大豆は「畑の肉」といわれるほど栄養豊富で、様々な形に加工されて私たちの食生活を支えています。