



すばる六甲 栄養だより



早いもので今年も残り1ヵ月ですね。最近は日中の気温差が激しく、体調を崩しやすい時期です。

来年も良い年を迎えられるように、健康な体づくりをしていきましょう！

免疫力アップで感染症予防！



免疫アップに必要な栄養素



たんぱく質

肉、魚、卵、豆類などのたんぱく質は、病気とたたかう免疫抗体の原料になってくれます。



ビタミン類

野菜などに含まれるビタミンは、鼻のどの粘膜強化、呼吸器疾患の予防、感染後の健康までサポートしてくれます。



食物繊維

根菜やきのこ類などに含まれる食物繊維は、腸内環境を整えて身体のバリア機能を高めてくれます。

ウイルスを近づけない対策も！



手を洗おう



うがいもしよう



マスクもしよう



消毒しよう