



免疫力アップでウイルスに負けない！！

体温が下がることで免疫細胞の働きが低下し免疫機能が下がります。冬はからだ冷えやすく、体温が下がりやすくなります。体温が低下することで免疫に関わる腸の働きもダウンします。また冬は空気が乾燥するため、自然免疫である鼻やのどの粘膜も乾燥しやすくなります。そのことでウイルスが活性化する“低温乾燥”と呼ばれる条件が揃い、免疫力が弱まります。

冬の生活の中で免疫力アップの工夫



からだをあたためる

旬の野菜を使った料理で鍋や煮込みうどん、シチューなど温かい料理を取り入れるとよいです。塩分の摂りすぎが気になる方はあったかいお茶やコーヒーなど飲み物でもよいです。また、ゆっくり湯船につかることも身体の芯から温めてくれます。



腸内環境を整える

腸内の善玉菌を増やすことで、免疫力を高めたり、感染を予防したりします。善玉菌は乳酸菌やオリゴ糖、食物繊維を好みます。ヨーグルトや大豆製品、野菜や穀物など善玉菌の好むものを意識して摂るとよいです。



適度な運動

寒い冬は家の中にこもりがちですが、適度な運動は免疫力を高めることに効果的です。運動することで体温の上昇や肥満予防にも繋がります。家の中でも出来る簡単な運動で活動量をアップできるように取り組みましょう。



「りんご」の栄養と豆知識



「りんご」を使ったレシピ

ホッと温まるりんごヨーグルト

【材料】

- ヨーグルト無糖 200g
- りんご 1/4 個
- オリゴ糖(お好みで)



【作り方】

1. りんごはすりおろしたり、小さく角切りにしたりお好みに切ります。
2. 耐熱容器にヨーグルトを入れ、電子レンジで600W 約1分加熱します。そのあと1.を入れます。
3. お好みでオリゴ糖など甘みを加えて完成♪
りんご本来の甘みでも美味しくいただけます。

～栄養成分～(1人あたり)

エネルギー176kcal たんぱく質 8.4g
脂質 0.5g 炭水化物 35.6g

【りんごの栄養素】

クエン酸、リンゴ酸といった有機酸を多く含み、胃腸の働きを良くし、殺菌作用などの効果があります。また、乳酸を減して、疲れを取り除き、肩こり、腰痛の防止にも効果があります。また、リンゴの皮にはペクチンが多く含まれており、整腸作用を促しコレステロールを排出する作用や便秘を防ぎ大腸ガンを予防する効果があるとされています。

【美味しいりんごの選び方】

お尻の方までしっかりと紅くなっている物の方が熟しているものがよいです。上が紅く下の方が緑の物は完全に熟していないので、酸味が強いです。青りんごの場合は全体に色むらが無い物を選んでください。

【りんごの栄養価】

M 玉 1 個あたり(約 300g)
エネルギー162kcal
たんぱく質 0.6g
脂質 0.3g
炭水化物 44g

