



2学期スタート

免疫力をアップさせよう!



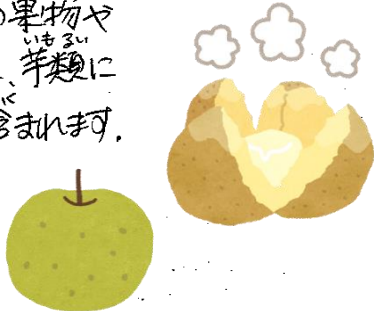
夏休みはいかがでしたか? 2学期がスタートしますね。給食は8月30日から始まります。さて、夏休み明けのこの時期は、  
 体調をくずしやすい時期です。①夏の疲れが残っている ②生活リズムが乱れ、たてなおるのが大変、  
 ③まだまだ暑く体力を消耗してしまう などの要因があるからです。

こんな時こそ身体そのものの免疫力を高めましょう。食事の栄養バランスをととのえるのはもちろんですが、完璧にするのは大変です。いくつかのポイントをおさえると、やりやすいですよ。

<ビタミンをとる>

身体の中の白血球の働きを助けて免疫力を高めます。

旬の果物や野菜、芋類に多く含まれます。



<腸内環境をととのえる>



発酵食品を食べてみましょう。

腸内細菌が元気に働いて、身体全体の免疫力もアップですよ。



<たんぱく質をとる>

たんぱく質は免疫細胞や、その「抗体」を作る材料になります。肉、魚、卵、豆製品、乳製品など、いろいろな食品に含まれています。



<身体をあたためる>

冷房で冷えすぎてしまったら、あたたかいお風呂に入るなどして体温を上げましょう。体温を1℃上げると、免疫力が30%上がると言われています。香辛料や秋冬に旬を迎える野菜を食べると体温を上げることができますよ。

<血のめぐりをよくする>

血のめぐりをよくすると、  
 ①体温上昇  
 ②免疫細胞が動きやすくなる  
 ③細胞に栄養がしっかり届く

<おすすめ>  
 貝の味噌汁  
 鉄分と水分が一度にとれる!



といったメリットがあります。

<口の健康を意識しよう>

口は、菌やウイルスが、一番最初に入ってくる場所です。いつも清潔にする事と、歯そのものを丈夫にするよう心がけましょう。



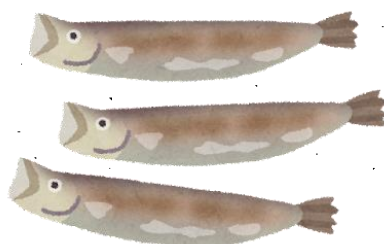
給食にも登場する

こんなメニューがおすすめです。

・肉じゃが (ビタミンや食物繊維が豊富です)



・しやもの磯辺揚げ (たんぱく質とカルシウムが同時にとれます)



・マーボー豆腐 (身体をあたためてくれます。たんぱく質もとれます)

