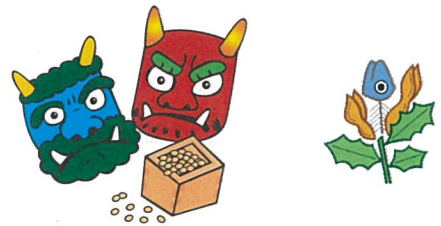


# 栄養だより 平成31年2月号

## —インフルエンザ予防の食べ物—



- ① 肉や魚、卵、大豆製品等の良質なたんぱく質をしっかりと、免疫力が低下しないようにしましょう。
- ② 腸内環境を整え、免疫力をアップさせましょう。  
食べ物で腸内の善玉菌を増やすには、善玉菌を含む食品（ヨーグルトや乳酸菌飲料、納豆やキムチ、ぬか漬けやみそなどの発酵食品）をとるとともに、善玉菌のえさとなる食物繊維（ごぼうや筍などの野菜やきのこ・海藻類・こんにゃくなど）とオリゴ糖（大豆・玉ねぎ・にんにく・アスパラ・バナナ・葱等）もとるとよいです。
- ③ 鼻や喉の粘膜の働きを高めるムチンを含むオクラや山芋・納豆もとりましょう。
- ④ ビタミンC（ブロッコリー、なばな、ピーマン、みかん、キウイ、イチゴ等）をしっかりとすることで、ウイルスと闘う働きのある白血球を活性化させる効果があります。
- ⑤ ビタミンA（人参・かぼちゃ・ほうれん草などの緑黄色野菜）には鼻や喉の粘膜を潤して保護してくれる働きがあります。
- ⑥ ココアは、ココアに含まれるカカオポリフェノールが、ウイルスを攻撃する免疫細胞を活性化させるのでインフルエンザウイルスの予防効果が期待できます。
- ⑦ 生姜は体を温めて血液の循環を良くし、咳止め効果もある為、生姜湯もおすすです。毎日いろんな栄養素をバランスよく摂れるように心がけて三食しっかり食べて、休養や睡眠もしっかりとりましょう。

**★2月の行事予定★**

**2月 3日 (日) 節分**  
**2月13日 (水) 音楽会**  
**2月14日 (木) バレンタイン**  
**2月22日 (金) 握り寿司**

### ☆ 2月3日 節分 ☆

本来節分は春夏秋冬を区切る節目の日で、昔は季節の変わり目には邪気が生じると考えられ、鬼や災難を追い払う厄除けとして行事が行われました。節分の前日に大豆を神棚に供え、その福豆を日暮れまでに炒り、夜になったら豆まきを行い、その後、年齢の数だけ豆を食べます。恵方巻（太巻き寿司）は、恵方（東北東）に向かって、何もしゃべらずに、切らずに1本食べきると、夢がかない、1年を無病息災で過ごせるといわれています。

### ●1月の実施行事食



1月1日 元旦  
赤飯・ぶりの照り焼き・数の子  
栗きんとん・茶福豆・高野含め煮・お雑煮（白味噌仕立て）  
みかん・上用饅頭



1月2日  
鶏のくわ焼き  
炊き合わせ  
黒豆  
お雑煮（おすまし）  
パイン缶・練り切り