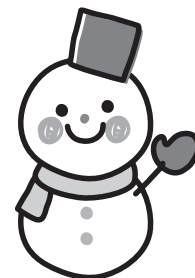


冬を元気に過ごそう

これからの時期、大事な行事が目白押しですね。特に中学3年生は、受験シーズンに突入です。毎日を元気に過ごすことが、至上命題です。安心してください！給食も皆さんの免疫力を全力サポートいたします！！



ビタミンACE

ビタミンを味方につけよう

体を守る力である、免疫力を維持したり、高めたりするのが、ビタミンA・C・Eです。

- ◇ビタミンA～鼻やのどの粘膜や皮膚を守る。
- ◇ビタミンC～抗酸化作用で、ビタミンEを助ける。
- ◇ビタミンE～細胞の膜を守る。抗酸化作用で、ビタミンAを助ける。



	多く含まれる食品
ビタミンA	色の濃い野菜（にんじん、ピーマン、ほうれん草、小松菜、かぼちゃなど）
ビタミンC	野菜類（特に生野菜） 果物類（特にみかんなどのかんきつ類）
ビタミンE	ナッツ類、魚卵、魚介類、植物油

*体の中で、酸化という現象が起きると、老化や癌化がすすむといわれています。それに立ち向かうのも、ビタミンACEの役目です。

不飽和脂肪酸

脂質にも注意

肉類やバター・マーガリン・ショートニングなどに多い、飽和脂肪酸という種類の脂質は、体を炎症状態に近づけるといわれており、細菌やウイルスと戦うための免疫力を消耗してしまいます。飽和脂肪酸は、皆さんが大好きな洋食、洋菓子に多く含まれています。魚や大豆、和菓子なども食べられるようになり、いろいろな食品から栄養をとるようにしましょう。

乳酸菌

腸を元気に

腸に良い菌が善玉菌と呼ばれ、善玉菌が増えると全身の免疫力も上がるといわれています。善玉菌とは、ヨーグルトや漬物などに含まれる乳酸菌、納豆に含まれる納豆菌、味噌などに含まれる麹菌などがあります。善玉菌を減らすなどの悪さをする悪玉菌は、有害物質や発がん物質を発生します。乳酸菌などを時々補うことで、悪玉菌を退治し、免疫を高めましょう。

*食事もとても大切ですが、しっかりと休養(睡眠)をとったり、手洗い・うがい・マスクの着用などの自己管理を怠ったりすると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどにかかってしまいます。健康管理もラストスパートで頑張りましょう。

元気があれば、何でもできる！