



風邪に負けない体づくりの食事

～免疫力を高める食材や食べ方～

朝晩がぐっと冷え込み、体調を崩しやすい季節になりました。子どもたちが元気に過ごすためには、毎日の食事から免疫力を高めていくことが大切です。今回は、風邪に負けない体づくりに役立つ食材や食べ方をご紹介します。



免疫力を高める食材

- **ビタミンCを含む野菜・果物**
みかん、いちご、ブロッコリーなどは、体の抵抗力を高める働きがあります。
- **良質なたんぱく質**
肉、魚、卵、大豆製品は、体をつくる基盤となり、免疫細胞の働きを助けます。
- **発酵食品**
ヨーグルト、納豆、味噌などは腸内環境を整え、免疫力を底上げします。
- **ビタミンAを含む食材**
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草は粘膜を丈夫にし、ウイルスの侵入を防ぎます。



1. 食べ方の工夫

- 色とりどりの食材を組み合わせる：赤・緑・黄といった色がそろくと栄養バランスも整いやすいです。
- 温かい料理を取り入れる：スープや煮込み料理で体を温め、血流を良くしましょう。
- 規則正しい食習慣：朝食をしっかりとることで、体温や代謝も安定します。

2. ご家庭でできる簡単メニュー例

- 鶏肉と野菜たっぷりのスープ
- 納豆ごはん＋みそ汁
- みかんやりんごをデザートに添える

免疫力は「特別な食材」だけでなく、日々の食習慣の積み重ねで育まれます。寒さが増すこれからの季節、栄養バランスを意識しながら温かい食事で風邪に負けない体づくりをしていきましょう。