



栄養だより 冬号

明けましておめでとうございます。

本年も《栄養だより》をよろしくお願ひします。

今回は免疫力アップと肌の健康について紹介します。



免疫力を高める習慣

- * 適度な運動
- * ポジティブ思考
- * 身体を温める
- * 少量のアルコール
- * 食事をしっかり食べる
 - ・ビタミンA・C・E
 - ・良質のたんぱく質

免疫力を下げる習慣

- * 加齢
- * 激しすぎる運動
- * 睡眠不足
- * ストレス
- * ネガティブな思考
- * 動く習慣がない
- * 昼夜逆転
- * 過度のアルコール

ビタミンACE（エース）は免疫力アップ たんぱく質と一緒に摂ると、肌の健康を保ってくれます。

栄養バランスのとれた食品で

ビタミン ACE

免疫力アップ!!

ビタミンA

3つ一緒に摂ることで活性酸素の働きを抑えます。



ビタミンC 抗酸化作用



ビタミンE 抗酸化作用



冬は乾燥などで肌が荒れがち…しっかり食べて身体の内側からもケアをしましょう

肌の健康に必要な栄養素

ビタミンACE（エース）
たんぱく質
ビタミンB群
ミネラル
食物繊維
必須脂肪酸



ビタミンB群	・納豆・モロヘイヤ・マグロ・鶏むね肉
ミネラル(亜鉛)	・牡蠣・貝類・蟹
必須脂肪酸	・オイル・コーン油・くるみ

NG な食べ物

- * ファーストフード
- * インスタント食品
- * マーガリン
- * ショートニング
- * 辛すぎるものや
カフェイン・アルコール
も注意しましょう



ビタミンA・E + たんぱく質をたっぷり摂って肌も免疫力もUP!!



【作り方】

【材料 2人分】

- ・かぼちゃ 1/4個
- ・アボカド 1個
- ・絹豆腐 3連1パック
- ・ノンオイルツナ 1缶
- ・塩 少々
- ・こしょう 少々
- ・味噌 小さじ1杯
- ・ピザ用チーズ 30g

- ① 絹豆腐は電子レンジ（700w）で2分加熱し、重しをして水分を抜く
- ② かぼちゃ、アボカドは皮と種を除き、5mm幅に切る
- ③ かぼちゃは柔らかくなるまで電子レンジで3分加熱する
- ④ 絹豆腐と味噌を合わせてペースト状にし、汁気をきったツナ缶と混ぜ合わせる
- ⑤ 耐熱皿にかぼちゃとアボカドを交互に並べ入れ、塩こしょうをふる
- ⑥ ④をのせ、チーズをかけてトースターで10分焼く

