



栄養だより 冬号

クローバー薬局

明けましておめでとうございます。

本年も《栄養だより》をよろしくお願いします。
今回は免疫力アップと肌の健康について紹介します。

2026

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 免疫力アップ!!

ビタミン
ACE

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。

皮膚や粘膜を健康に保つ

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

・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