



免疫力を高める、おすすめ食材

だいたい気温も下がり、いよいよ冬の訪れを感じるようになりました。
インフルエンザ、風邪といった感染症が流行しやすいこの季節。
しっかりと免疫力を高めて予防をしていきましょう。

＜大根＞

寒さで甘みが増し、消化を助ける酵素（アミラーゼ）が多く含まれています。胃腸の働きを整える効果があります。



＜れんこん＞

ビタミンCと食物繊維が豊富で、風邪予防に効果的です。



＜ごぼう＞

食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。



＜白菜＞

葉は柔らかく、中心部が甘いのが特徴で、
ビタミンC、カリウム、食物繊維が豊富です
免疫力向上やむくみ解消に役立ちます。



＜かぼちゃ＞

β-カロテンで粘膜を強化し、鼻や喉の粘膜を健康に保ちます。

＜ほうれん草＞

鉄分豊富で貧血予防にも効果的です。



＜きのこ＞

β-グルカンで免疫力アップに効果があります。



＜生姜＞

体を温めて免疫力アップに繋がります。



＜みかん＞

ビタミンC豊富で手軽に摂取できます。

