栄養士だより 12月号



令和7年 NO-391 鹿島臨海産業(株) 砂山食品工場



免疫力を高める、おすすめ食材

だいぶ気温も下がり、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。



くごぼう>

食物繊維が豊富で、腸内環境を整えるのに役立ちます。



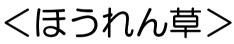
<白菜>

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。



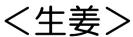
鉄分豊富で貧血予防にも効果的です。



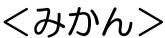


くきのこ>

β-グルカンで免疫カアップに効果があります。



体を温めて免疫力アップに繋がります。



ビタミンC豊富で手軽に摂取できます。



