10月　栄養だより

テーマ「免疫力UP」

免疫力UPのポイントは？

血流を良くして、

免疫細胞の働きを活発に！

免疫細胞は、体温が低くなると働きが低下してしまいます。

これから寒くなる時期、外からはもちろん、

内側から「温活」していきましょう。

ビタミンEには血流を良くする作用があります！

腸内環境を整えて、

免疫細胞を元気にしましょう！

免疫細胞は腸管内に多く存在すると言われています。

腸内環境を整えることで、免疫細胞の働きが良くなります。

食物繊維を含む食材や、

発酵食品を食べてキレイな腸内環境を目指しましょう！

よく噛んで栄養素を消化吸収しやすくすることも

ポイントです◎

オススメ食材　「かぼちゃ」

かぼちゃの旬は7月～12月と、比較的長く食べられる食材です。

血流を良くするビタミンEや

腸内環境を整える食物繊維が豊富に

含まれていて、免疫力UPにはもちろん

冷え改善にもオススメです。

レシピカード
発信中☻
作ってみて
くださいね！