



# もりもり しょくいく 食育だより

石見養護学校  
令和6年12月13日  
文責 窪田

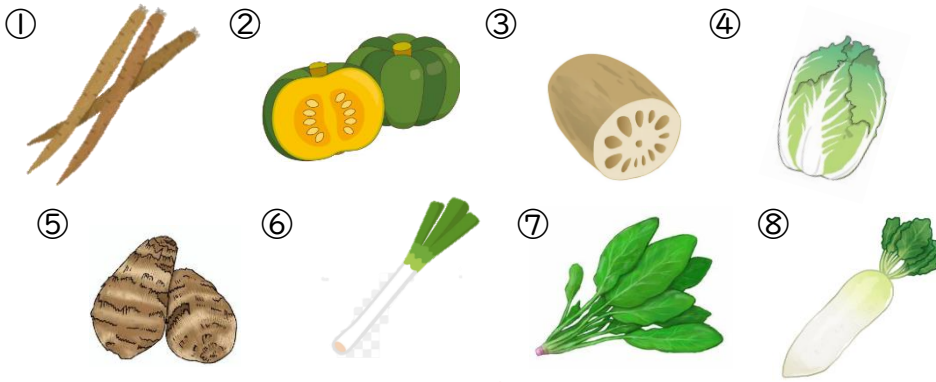
今年も残すところあとわずかとなりました。この時期は何かと忙しく、朝晩の冷え込みや空気も乾燥してくるので、風邪をひきやすくなります。また、冬の寒さで体温が下がると、体の免疫力が低下して、空気中のウイルスや細菌が口や鼻から体内に侵入しやすくなります。冬は体の温まる食材をしっかり摂り、体調管理に気をつけて冬休みを元気に過ごしましょう。

## “からだを温める食材”と“免疫力を高める食材”をとり入れよう！

### からだを温める食材

- ・寒い地方で作られた食べ物や冬が旬の食べ物
- ・色の黒っぽい食べ物(黒豆・ひじきなど)や濃い食べ物、暖色の食べ物(赤身の魚・肉など)
- ・地下でエネルギーを蓄えた食べ物(根菜類やイモ類など)

Q:からだを温める野菜の名前が分かるかな？(答えは一番下に！)



### 免疫力を高める食材

※免疫力とは、病気やウイルスから体を守る力のこと

- ・海藻類 …海藻類特有のネバネバした成分が、最近や外敵から体を守ります。
- ・発酵食品 …乳酸菌が腸の調子を整え、免疫を活性化します。
- ・緑黄色野菜…体内でビタミンAに変わるβカロテンが豊富。ビタミンAには免疫力を高める働きがあります。

お野菜をたくさんとるなら鍋がオススメ！温かい料理で体の芯から温まりましょう。



免疫力とは、病気やウイルスから体を守る力のことです。






[答え] ①ごぼう ②かぼちゃ ③れんこん ④はくさい  
⑤さといも ⑥ねぎ ⑦ほうれんそう ⑧だいこん

# かんせんよぼう エース 感染予防に「ビタミンACE」を！

感染症を予防するには、免疫機能（細菌やウイルスなどから体を守る仕組み）を正常に働かせることが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

えー ビタミンA	しー ビタミンC	いー ビタミンE
色の濃い野菜・レバーウナギに多く含まれる	野菜・果物・いも類に多く含まれる	色の濃い野菜・種実類・魚介類 植物油に多く含まれる
		

## やさい 野菜をいっぱい食べましょう

みなさんは野菜を食べていますか？ 野菜は自然の恵みたっぷりの栄養満点スペシャルフード。身体の調子を整え、体内から若々しく健康を保ってくれます。ぜひ食卓に野菜を増やしてみませんか？

### やさい 野菜の良いところ



#### ほうふ ビタミンが豊富

ストレスやかぜなどに対する抵抗力を高めるビタミンC、目や肌を守るビタミンAなど、野菜にさまざまなビタミンが含まれています！

#### しよくもつせんい ほうふ 食物繊維が豊富

食物繊維には腸の中を掃除して便秘を予防したり、食後の血糖値上昇をゆるやかにしたり、血中コレステロールを低下させるなどの効果があります。

#### ほうふ ミネラルが豊富

ミネラルは生体機能の維持や調整に不可欠です。特に野菜に多く含まれるカリウムには、余分なナトリウム（食塩）を体外に排出する手助けをします。

#### まんぶくかん え 満腹感が得られる

野菜は低脂肪・低カロリーでありながら、かさが多いので満腹感を与えてくれます。よく噛んで食べるとさらに満腹感が得られます。



「冬至」に、かぼちゃを食べると風邪をひかないという言い伝えがありますが、かぼちゃはビタミンA・C・Eを含む、まさに風邪予防にぴったりの食べ物です。夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。