



リッキー健康だより

11月に入り、気温も少しずつ下がってきましたね。空気の乾燥も相まって、そろそろインフルエンザや風邪が流行りだす時期でもあります。今年は新型コロナウイルスも…これらのウィルスなどの外敵から体を守るためにも、手洗い、うがい、マスクはだんだんと定着しつつありますが、より免疫力を高めるのは日々の食事から補うことが大切とされています。

免疫力を高めるのは日々の食事から

三大栄養素(糖質・脂質・タンパク質)を十分にとっても、それらからスムーズにエネルギーを作るのに必要な**潤滑栄養素(ビタミン・ミネラル)**が不足してしまうと、体が冷えてしまう一因になります。効率よく潤滑栄養素を摂りたいのであれば、野菜に比べてきのこ類はビタミンやミネラルをたっぷり含む食品なので是非取り入れてみてください。

きのこで免疫力UP!

食事の中にきのこを取り入れることできのこに含まれる**潤滑栄養素(ビタミン・ミネラル)**にはこんなにたくさんの働きがあるとされています。



糖質の代謝を促す

脂質の代謝を促す

たんぱく質の代謝を助ける

細胞の再生を助ける

カルシウムの吸収を高める



きのこの常備食を作っちゃおう♪

作り方

- 1、ポリ袋にほぐしたきのこを入れ電子レンジで2分30秒加熱
- 2、めんつゆ、オイルと合わせる (レンジではなく、炒めてもOK♪)

材料

- お好みのきのこ
…250g
- めんつゆ
…大さじ1と1/2
- 料理オイル
…大さじ1/2



ごはん混ぜるよし!
お肉や野菜と炒めるよし!
焼き魚や蒸し魚にかけるよし!
サラダやお豆腐にのせてもよし♪
なんでも活用できます(^_^)

感染症対策と日々の食生活で免疫力UP!

風邪・インフル・コロナ等の外敵から身を守ろう!