

冬のお食(た)より

vol.11 H29.1

神奈川県厚木保健福祉事務所

食べることは毎日のこと。

だからこそ若い世代の皆さんに知ってほしい『食べること』にまつわる色々、ちょっとした情報を、季節の“お食(た)より”としてお届けします！

食事で免疫力を高める？！

インフルエンザや風邪が流行るこの季節は、免疫細胞の働きを高め、身体を守りましょう。

免疫とは？

「病気が入って来ないように抵抗し、入って来た病気を排除し、もとの元気を取り戻す力」です。

免疫力を高めるには？

免疫細胞は温度が高い方が活発化するとされています。



予防するために…

免疫細胞を活発化させるためには、

「3食しっかり食べる」！！

私たちは、食べ物のエネルギーから熱を作っています。特に、朝食を食べないと、夜中に下がった体温は起きた後もなかなか上がりません。朝ごはんを食べて、体ぽかぽかで出かけましょう！また、冬でも体をよく動かし、ぐっすり眠ることが大切です。

体重増加を防ぐには？

教えて！
ほふくん！！

冬のウェイトコントロール

イベントが多い季節です。食生活をチェックしてみよう！！

- 1日3食食べていない
- 主菜*をとりすぎている
- 副菜（野菜）が少ない
- お菓子や嗜好飲料が多い

*主菜とは肉、魚、卵、大豆製品のおかず

1個でも印がついたら…?!

食事のバランスが崩れ、エネルギー過剰になりやすい



『1日3食！』量を考え、きちんと食べるほふ。
『活動量アップ』でエネルギーを消費し、
身体に貯めこまないようにするほっほ〜。

ほふくん

冬の野菜をお鍋で…

冬といえば鍋料理！おすすめの食材をご紹介します。

★ごぼう → 食物繊維が豊富。出汁がたっぷり出るので、お水から入れて煮ましょう！

★春菊 → 鍋といえばコレ！カロテンが多く含まれています。



ーD×E

*味付けはベーコンのみの味だけ！

*アスパラガスやチーズをはさんでアレンジもGood！

詳しくはHP「まいあさごはん」へ！

①厚木保健福祉事務所HPで「食事をもっと楽しく」をクリック

厚木保健福祉事務所ホームページはこちら！

②QRコードを読み取る

③Twitterからアクセス



神奈川県厚木保健福祉事務所
@atugi_hohuku