

1月健康だより



た ふゆ げんき す
おいしく食べて 冬を元気に過ごすコツ



この時期の野菜や果物には、冬を元気で過ごすためにおすすめの栄養が

含まれています。旬の食材を上手に活用しましょう。

冬の気がかり*その1

かぜ よぼう
風邪の予防



野菜やみかんなどのかんきつ類に含まれるビタミンCには、皮膚や粘膜の健康維持を助ける働きがあります。

ビタミンCをとって、鼻やのどの粘膜を保護し、風邪のウイルスの進入を防ぎましょう。

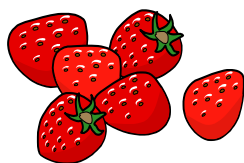
こんな食材をとってみましょう



みかん

食べるめやす量

1日2個程度



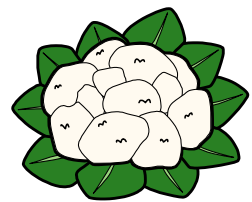
いちご

食べるめやす量

1日10個程度



なばな



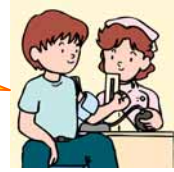
カリフラワー

果物は、1日200gをめやすに

食べすぎには注意しましょう

冬の気かかり*その2

けつあつ じょうしょう 血圧の上昇



さむ けっかん しゅうしゆく けいこう
寒くなると血管が収縮して、血圧が上昇する傾向がみられます。

ほうれんそう はくさい はもの おお はいせつ
ほうれんそうや白菜などの葉物野菜に多いカリウムには、ナトリウムの排泄

うなが を 促す働きがあります。せっきよくてき しょくじ と い
を促す働きがあります。積極的に食事に取り入れてみましょう。

こんな食材をとってみましょう

じんぞうびょうなど ちりょうちゅう ひと
腎臓病等で治療中の人は、
せいげん ひつよう ばあい
カリウム制限が必要な場合があります



ほうれんそう



白菜



こまつな
小松菜

冬の気かかり*その3

べんぴ 便秘

うんどりょう すいぶん せっしゅ すく うえ ひ ちよう
冬は運動量や水分の摂取が少なくなりがちである上、冷えによって腸の

うご にぶ てきど ほきゅう くわえて、
動きが鈍くなり、便秘になることがあります。適度な運動と水分補給に加えて、

しょくもつせんい こころ
野菜による食物繊維の摂取も心がけましょう。

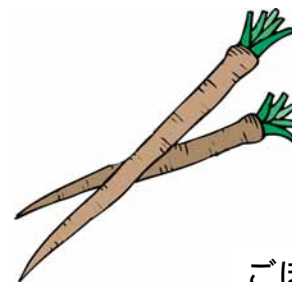
こんな食材をとってみましょう



ブロッコリー



しゅんぎく
春菊



ごぼう