

こんにちは♡ ガンピーです♡ 「今年も気温の低い雪の多い冬にはなりそうだな」とニュースキャスターさんが
 挙げて言っていたよ ♪ 気温だけでなく不安要素が多い、多いの今年も冬、自分達と出来る対策は、しっかり♡
 食事面からもアプローチして行きましょ♡ と言う事で今回は...。11のものを食卓を囲むさ♡

「免疫力のUPが望める食事のポイント」をご紹介します。簡単な解説も合わせてどうぞ それではstart♡

① ビタミンDの摂取 ⇒ ビタミンDは細菌やウイルスに強い物質を作り出し
体のバリア機能を高めてくれます。ビタミンDを多く含む食品は魚介類(魚の
 玉節もあつめ)キノコ類 etc... 魚は皮や出汁の残り骨、お刺身が食べましょ。
 キノコは紫外線を当てる事で含有量が増加すると言われている。可能なら2~3日
 天日干しにすることをあつめましょ。



② 色の濃い野菜・果物を食べる ⇒ ビタミン・ミネラルを多く含む緑黄色野菜
 や果物はビタミンの宝庫です。中でもビタミンA・C・Eは単品でも効果は期待
 できますが、組み合わせることによってより多くの効果が期待できます。野菜は
 加熱すると柔らかくなり、野菜本来が持つ味や香りを引き出てくれます。又、
 消化しやすく、冷えた体を温め血行を良くしてくれる効果もあります。なご
 できただけ火を通してお召し上がり下さい。



あとがき...

上記の事を踏まえて、お世間、どうも理に合った食事方法
 である...と気づいた。私も中では勝手に「手抜き料理」
 と位置付けていたが、冬の鍋料理はもう最強です♡
 デザートはこたつに入りながらみかんを食べたらもう
 無敵に冬を過ごせそうだな。では最後まで読んで下さり
 ありがとござりました。今回は12月号、少し早いですが
 「今年もお世話になりました。来年もどうぞ宜しくお願いします」

③ 腸内環境を整える ⇒ 病は腸から
 腸内をキレイにすることは免疫力UPの基に
 とも重要だ。例えは...

a) 水分を摂る = 冬は水分補給を怠り
 からの水分が不足すると疲労感や倦怠感
 を感じやすくなります。又便秘がちな
 たりすること、腸内環境が悪化したり
 はんたことも多いです。

b) 乳酸菌食品を食べる = 腸内に菌を
 増やしておくことも大切となります。味噌、
 ヨーグルト、漬物などの乳酸菌食品を
 積極的に摂取して良い菌を腸内に
 取り込みましょ。!

c) 食物繊維を摂る = (b)の乳酸菌
 食品に含まれる菌を増やす餌とな、
 くれるα、食物繊維です。
 食物繊維の多い食べ物は、ごぼう、
 人参、れんこん、海藻類、柑橘類など...



豊岡市日商町岡分寺 228-1
 ガンピー穀物倉庫
 TEL 0796 (42) 5195
 店長 6P