

風邪予防をしましょう



●風邪予防の基本は・・・

- ・バランスの良い食事
- ・ビタミン摂取



●ファイト(フィット)ケミカル

・ファイトはギリシャ語で「植物」の意味で、植物の持つ化学的な物質をいいます。
抗酸化力、免疫力アップなど、健康維持・改善に役立つのではないかと期待され、研究が進んでいます。

・ファイトケミカルを多く含む食品：

β-カロテン…にんじん・かぼちゃなど

リコピン …… トマトや柿など

アントシアニン:小豆・赤ワイン・ブルーベリーなど

カテキン …… 緑茶

イソフラボン:大豆胚芽

リグナン …… ごま

クルクミン … ウコン

ルテイン …… ブロッコリーやケールなど

硫化アリル … ねぎ、たまねぎ、にんにく、にら) など



●乾燥して湿度が低下するこの時期は、粘膜の防御作用も低下します。免疫力を高める働きに優れているビタミンCや粘膜を強化するビタミンAの摂取を心がけましょう。

ビタミンCを多く含む食品

摂取基準 (15歳以上推奨量)	赤ピーマン (100g:約1個)	黄ピーマン (100g:約1個)	ブロッコリー(生) (100g:約1/2株)	レモン(全果) (100g:1個)
100mg	170mg	150mg	120mg	100mg



ビタミンAを多く含む食品

摂取基準 (18歳以上の推奨量)	鶏肉レバー (100g:約4個)	うなぎ (100g:約3切)	人参 (100g)	ほうれん草(茹で) (100g:1/2束)
850μ g	14000μ g	1500μ g	720μ g	450μ g

