

あけまして おめでとございます

2024年が始まりました。お休み中はご家族そろって楽しく過ごされたことと思います。楽しい思い出はみんなの心の栄養になっていることでしょう。今年もよろしく願いいたします。



寒さが増し空気が更に乾燥すると風邪やインフルエンザなど冬に多くみられる感染症が流行します。

免疫力を高め、病気に負けないカラダ作りをしましょう。

免疫力とはカラダが本来持っている自己防御機能のことを言います。免疫力を高めることで様々な病気に対するリスクを下げる事ができるそうです。



★十分な睡眠と休息を！

その日の疲れはその日のうちに。疲れをとることは免疫力を高めます。

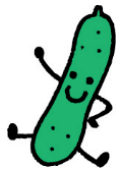
★1日3食、バランスのよい食事を！

免疫細胞の70%は腸に集まっています。善玉菌を増やして腸内環境を整えることで免疫細胞も活性化されます。**主食** + **おかず1** + **おかず2** + **果物** + **乳製品**を軸にメニューを考えるといいですよ。

主食：ごはん、パン、めん類

おかず1：肉、魚、卵、豆腐など豆類（たんぱく質）

おかず2：野菜、海藻類、きのこ類

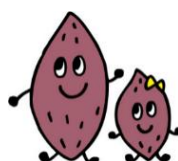
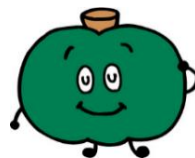
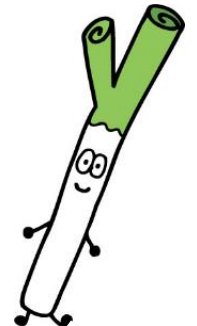
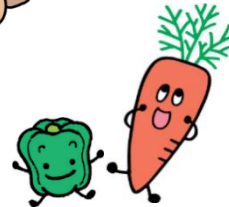
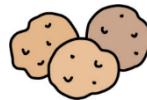
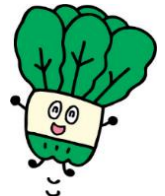


★適度な運動を！

からだを動かすことはストレスの解消にもなりますし心地よい疲れは眠気を促してくれます。

★ニコニコ・ウフフ・アハハ！

楽しいひとときは自然と笑顔になりますね。笑うことは免疫力を高める効果があるそうです。（作り笑いでも、効果があるそうですよ！）



野菜が苦手なお子さんでも味噌汁やスープに入ると、食べやすく感じやすいです。お野菜がたくさん入った汁物は、おかずの1品としても手軽に作れますのでお試しください。