

知っているとためになる

栄養コラム

vol.4 免疫力をあげよう



© 2009 OSAKA F.C. / SAKURAI D

ほごしゃ
保護者の
みなさまへ

腸内環境を整える
おすすめのメニュー紹介

身体が温まる 鶏と冬野菜の土鍋



発酵食品であるお酢を
アクセントに！

食物繊維が豊富な野菜が
たっぷり！

爽やかでヘルシーな恵方巻き



食物繊維が豊富なスーパーフ
ードであるキヌアを使用！

発酵食品のチーズでコクを
プラス！

風邪や病気に

負けない身体を作る

風邪や病気になりにくい身体を作るために「免疫力」を高めることはとても重要です。ではよく聞くこの「免疫力」はどのように高める事ができるのでしょうか？

「免疫力」の向上には心や身体の調子を整える役割を持つ自律神経が関わるといわれています。自律神経を良い状態に保つためには生活習慣を整える事が大切です。①質の良い睡眠②適度な運動③バランスの良い食事を心がけてみましょう。

風邪が流行りやすくなる季節には意識して「免疫力」をあげていきたいですね。

免疫力アップのポイント！

免疫力アップには腸内環境を整えることも有効だと言われています。腸内環境を整える効果のある食材の例を見てみましょう！

✓ 発酵食品

味噌・納豆・キムチ・ぬか漬け・ヨーグルト・お酢など

✓ 食物繊維を多く含む食品

豆類・野菜・果物など

✓ オリゴ糖を多く含む食品

玉ねぎ・ごぼう・にんじん・バナナ・ハチミツなど

これらを食事に取り入れながら風邪や病気になりにくい身体を作りましょう！

詳しいレシピはこちらから



タマノイ酢のHPではその他にも多くのレシピを紹介しています。

イベント情報

※詳細・申込は右下のQRコードから！

●オンライン(Zoom)栄養講習会「生活習慣病予防のポイント」

健康な身体作りのために、すぐに実践できる生活習慣病予防のポイントをお話します！

(日時) 2021年12月3日(金)11:00～

(参加人数) 各回20名

(参加費) 無料

2021年12月18日(土)11:00～/17:00～

2022年1月15日(土)13:30～



セレッソ大阪スポーツクラブ
CEREZO OSAKA SPORTS CLUB



タマノイ酢



お申し込みは
こちら



これを読めばきっと

今日から君も

食べ物
はか
博士



YouTubeチャンネル

セレッソ大阪スポーツクラブの
YouTubeチャンネルでは
食べ物についてわかりやすく勉強できる
動画を配信しているよ！

セレッソ大阪スポーツクラブ

検索

ぜひチェック
してね！



“笑顔”が 元気な身体につながる？！

皆は“笑う”事で風邪や病気になりにくい身体が

作られることを知っているかな？

“笑う”事で脳に伝わる刺激は

体の中で悪さをするウイルスなどを

退治してくれる細胞を

活性化させると言われているよ。

その他にも“笑顔”はリラックス効果を

自分自身に与えて身体や心を整える役割も

果たしてくれるんだ。

家族や友達と

笑顔で楽しい時間を過ごして

健康な身体を作ってみてね！



今すぐできる風邪予防！

風邪を予防するために

日頃から気を付けられる事はどんな事かな？

手洗い・うがい、ご飯を残さず食べる、早寝早起き…

たくさんあるね。

これらに加えて「水分補給」も大切な風邪予防の1つだよ。

冬は気温が下がり汗をかきにくくなるので

水分補給の量も減ってしまいがちだけれど

水分補給はスポーツをするうえでも

大事なポイントだったね。

実はそれだけでなく

風邪をひきにくい身体作りをする上でも

水分補給は大切だと言われているよ。

風邪をひいて練習や試合に出られない…

そんな悔しい思いをすることのないよう

しっかりと予防をして

冬を過ごそうね！



手洗いきず

Q.手洗いの目安時間は？

A.5秒

B.10秒

C.15秒以上

(正解：C)

【解説】

手洗いは最低でも15秒以上かけてするのが

良いと言われているよ。

洗い残しの多い指先や指の間も

ていねいに洗ってね！

外出後や食べ物に触れる前には

特に意識をして

手を清潔にしておこう！

