

さくら通信2月号



毎月、食と健康に関するお得な情報を届けています！



風邪に負けない身体づくり



インフルエンザ等の感染症の流行が続いておりますが、
皆さまはご体調お変わりございませんでしょうか？
免疫力が低下していると、ウイルスに感染して風邪をひきやすくなってしまいます。
さくら通信2月号では、風邪対策に効果的な栄養素についてご紹介いたします。



●免疫力を高めるビタミン^{※1}

ビタミンC



コラーゲンの合成に必要なビタミンで、体内に入ってきたウイルスを排除する白血球を活性化してくれます。

果物、赤ピーマン、ブロッコリー、ジャガイモに豊富に含まれます。



ビタミンA

強い抗酸化力で、のどや鼻の粘膜の健康を保ち、ウイルスの侵入をシャットアウトします。ホタルイカ、にんじん、モロヘイヤに豊富に含まれます。





食べ合わせテクニック

にんじんのグラッセ



にんじんに豊富なβカロテンは、脂溶性なので、**油を使うと吸収が高まり、効果もアップします！**

葉も栄養が高いので、葉つきが手に入れば、揚げ物やお浸しで食べるのがおすすめです。

さらに
効果アップ

※1



オレンジのバターサンド

オレンジの果肉とバターを練り合わせたものを、食パンに塗って召し上がるのがおすすめです。

バターがビタミンCの酸化を防ぎ、効果を高めます。



オレンジバターのレシピ

〈作り方〉

- ①常温に戻したバターとクリームチーズをホイッパーで練り合わせる。
 - ②細かくカットしたオレンジを加えて完成。
- 材料（2回分）
- ・オレンジ40g
 - ・バター15g
 - ・クリームチーズ30g



しっかり栄養を摂って、風邪の引かない身体作りをしていきましょう！

※1 最新改定版 知っておきたい栄養学 電子版
(株式会社学研プラス,2021年)

- メールやSNSでも相談をお待ちしております！
- 桜町調剤薬局 管理栄養士 高橋果歩
- Mail: sakuramati.kaho@outlook.jp
- X (旧Twitter) : [sakura_mati](https://twitter.com/sakura_mati)

