

冬の風邪対策【食べ物編】

季節の変わり目で寒暖差が大きい“冬”は、風邪をひきやすくなります。また、この時期は乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、免疫力が落ちやすいとも言われています。対策としては、**バランスの良い食事**で栄養補給をしっかりすることが大切です。今回は、免疫力アップに良い栄養素をご紹介します。

たんぱく質：粘膜を作るもとになり、アミノ酸摂取は抵抗力の強化につながります。

ビタミンC：ウイルスや細菌からカラダを守るための免疫力を高めます。

ビタミンA：ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持ちます。

“冬”はウイルスが元気になる季節です。しっかり風邪対策をしていきましょう！

あったか野菜のトマトポトフ

材料(2人分)

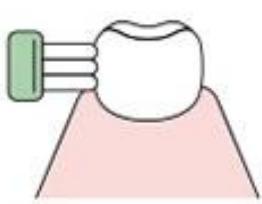
鶏もも肉（たんぱく質）	80g
白菜（ビタミンC）	80g
大根	160g
にんじん（ビタミンA）	40g
ブロッコリー（ビタミンC）	40g
玉ねぎ	40g
水	150cc
トマトジュース（ビタミンA・C）	150cc
コンソメ（キューブ）	1個



歯磨きを見直そう

歯ブラシは鉛筆を持つように、**力を入れすぎず、細かく動かしてください！**

歯ブラシをどれを選ぶか迷ったらご相談ください



スクラッピング法

- ①毛先を歯面（歯と歯ぐきの境目、歯と歯の間）にきちんと水平に当てる。
- ②1～2歯ずつみがく。毛先が広がらない程度の軽い力で、歯ブラシを小刻み（5～10mm）に動かす。歯垢は落ちにくいので、1カ所につき20回以を目安に。

作り方

①具材を切ります。

白菜：ざく切り、大根：幅1cmいちょう切り、人参：幅1cm半月切り、玉ねぎ：幅2cmくし切り、ブロッコリー：小房

②鍋に水・コンソメ・鶏肉・大根・人参を入れ、火にかけます（中火）。

③白菜・玉ねぎ・ブロッコリーを加え、さらに煮ます（中火）。

④野菜が柔らかくなったら、お好みで食塩を入れて味をととのえます。

⑤器に盛りつけます。