

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と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。
- ② 1〜2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。