

(作成者) 栄養士 野原正子

令和 8 年 1 月号

沖縄でもこの時期は日ごとに寒くなってきます。
空気が乾燥し、風邪など感染症にかかりやすくなります。
インフルエンザの流行には気をつけたいですね。
生活習慣を整えて、免疫力を高め寒い冬を元気にのり超えましょう。



風邪や感染症に負けない体をつくろう！

★『免疫力』をUPさせるには？

- 1 体温をあげる … 体温が1℃下がると、免疫力が30%下がるといわれています。
- 2 腸内細菌を整える … 免疫細胞の60～70%は腸内にあるといわれています。



★『免疫力』をUPさせる食事のポイント…普段の食事にとりいれましょう！

- ① たんぱく質 … 血や筋肉を作り、体を温める働きがあります。(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)
- ② ビタミン … ビタミンA・C・Eは免疫の低下を予防する働きがあります。(野菜・果物・芋類・ナッツ類) <下表参照>
- ③ 発酵食品 … 腸内環境を整える働きがあります。(納豆・漬物・みそ・ヨーグルトなど)
- ④ 食物繊維 … 善玉菌のえさとなり、腸内細菌を整えます。(野菜・きのこ類・海藻類・芋類・豆類)

体を温める食材

大根、かぶ、ごぼう、さといも、れんこん、しょうが、ねぎなど、旬の野菜を使って、お鍋や、スープ、シチューなどの加熱する料理法がおすすめです。



寒い地方でとれた食材、冬が旬の食材は体を温めます。



最強のビタミンEース！

『ビタミンA・C・E (Eース)』 食事の中で意識して摂りましょう！

手洗い・うがい(継続ですね)



| 抗酸化ビタミン | 働き | 多く含む食材 |
|-----------------|------------------------------------|---|
| ビタミンA (カロテン) | 皮膚・のどや鼻の粘膜を強くし、ウイルスの侵入を防ぐ働きがあります。 | 人参、モロヘイヤ、かぼちゃ、ほうれん草、春菊 トマト、大根の葉など        |
| ビタミンC | 皮膚や血管・骨を丈夫に保つコラーゲンの生成に必要不可欠な栄養素です。 | ピーマン、ブロッコリー、カリフラワー、かぶの葉、ゴーヤー、じゃが芋、果物など      |
| ビタミンE | 免疫細胞の働きを助けます。 | 魚介類、油脂類、種実類、モロヘイヤ、かぼちゃ、赤ピーマンなど       |

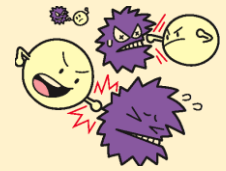


令和 8 年 1 月号



During this season in Okinawa, the weather becomes colder day by day. As the air grows drier, colds and other infectious illnesses are more likely to spread, and influenza also becomes more common.

By maintaining healthy daily routines and strengthening our immune systems, let's stay active and healthy throughout the winter.



Let's Build a Strong Body That Can Fight Colds and Infections!



★ How Can We Boost Our Immune System?

1. Keep the body warm

It is said that when body temperature drops by 1° C, immune function can decrease by about 30%.

2. Maintain a healthy gut

Approximately 60–70% of our immune cells are found in the intestines.

Foods That Help Warm the Body

Foods grown in colder regions and seasonal winter ingredients help keep the body warm.



We recommend using seasonal vegetables such as daikon radish, turnips, burdock root, taro, lotus root, ginger, and green onions, and preparing them in warming dishes like hot pots, soups, and

★ Dietary Tips for Boosting Immunity

Let's try to include these nutrients in our everyday meals.

1. Protein

Helps build blood and muscles and keeps the body warm. Meat, fish, eggs, soybeans, and soy products.

2. Vitamins

Vitamins A, C, and E help protect the body and prevent weakened immunity. Vegetables, fruits, root vegetables, and nuts. (Please see the table below.)

3. Fermented Foods

Help improve the balance of good bacteria in the gut. Natto, pickles, miso, yogurt, etc.

4. Dietary Fiber

Serves as food for beneficial bacteria and supports a healthy intestinal environment.

Vegetables, mushrooms, seaweed, root vegetables, and beans.
























THE POWERFUL "VITAMIN ACE" TEAM!

Vitamins A, C, and E (ACE)

Let's be mindful to include these important vitamins in our daily meals.



| Antioxidant Vitamins | Benefits | Ingredients |
|----------------------|--|--|
| Vitamin A (Carotene) | <ul style="list-style-type: none">Strengthens the skin and the lining of the throat and nose.Helps prevent viruses from | Carrots, molokhia, pumpkin, spinach, garland chrysanthemum, tomatoes, daikon leaves        |
| Vitamin C | <ul style="list-style-type: none">Essential for collagen productionHelps keep the skin, blood | Bell peppers, broccoli, cauliflower, turnip leaves, bitter melon (goya), potatoes, fruits        |
| Vitamin E | <ul style="list-style-type: none">Supports the function of immune cells | Seafood, oils and fats, nuts and seeds, molokhia, pumpkin, red bell peppers        |