




2015年も残り2ヵ月となりました。手洗い・うがいを習慣化させ、風邪などに負けない元気な身体で、今年を乗り切りましょう！



## ウイルスに負けない！ 身体づくりをしましょう！

11月はインフルエンザなどが流行する時期でもあります。ウイルスを「よせつけない」「まけない」身体づくりのために必要な栄養をぜひ摂取しましょう！

◆ウイルスをよせつけない「粘膜を強くする」食材    
ミカン・ほうれん草・にんじん・かぼちゃ・大豆製品  
これらは喉や鼻の粘膜を強くし、ウイルスをブロックします！

◆ウイルスに負けない為に「身体を温める」食材    
生姜・ネギ・にら  
日頃から身体を温め、基礎体温を高めておけば、ウイルスには負けません！

もしも風邪をひいてしまった場合は…

◆「風邪からの回復を助ける」食材     
納豆・じゃがいも・たまご・にんにく・大根・レモン  
抗菌作用や血行をよくする作用スタミナ回復作用が期待できます！

今月のお弁当にもにんじん・生姜・たまご等、風邪予防に効果的な食材が登場しますので、ぜひご賞味ください♪



## 11月22日はりんごの日

1999年に長野県産のりんごの品種「ふじ」が、この時期に最盛期であることから、11月22日を「いい(11)ふじ(22)」の語呂合わせで「長野県りんごの日」に制定しました。

「1日1個のリンゴで医者いらず」とは昔からよく言われていますよね。リンゴには食物繊維・カリウム・ビタミンC・ポリフェノール等、健康にいいとされる栄養素が豊富に含む果実です。旬であり健康にもいいリンゴを摂取することで、風邪にも負けない身体にしましょう！