

# ジョイフルランチ新聞 56



そろそろ本格的な冬に突入していきます。  
早めの対策で、上手に**その季節の良さ**を満喫しましょう。

## この時期は空気の乾燥に注意しましょう！

秋から冬にかけて**空気が乾燥**し、湿度が下がると肌から水分が蒸発し**乾燥**してきます。  
乾燥は風邪などをひきやすくなるだけではなく、**肌にとっても大敵**です。  
健康な状態を持続させる為には、**からだを潤す食べ物**を積極的に摂取し  
からだの**内側からも栄養**を取り入れるようにするのが大切です。

以下の食材が効果的です。

- ・肌を潤す**ビタミンA**(レチノール・カロテン)→**緑黄色野菜**やレバーなど
- ・角質層の水分を守る**セラミド**→大豆、ヨーグルトなど
- ・かさつきを予防する**良質な脂質**→肉類や植物油など

また、空気が乾燥すると埃が舞い上がり、ウイルスの飛沫を吸い込みやすくなります。  
夏の冷房など気温変化で疲れてしまったからだがついていけず**免疫力が低下**。  
そんな時に疲れやストレス、**栄養不足**などで体力が落ちると、  
ウイルスの感染力に負けてしまいます。

この時期はこれらを**意図的に摂取**しからだの内側からも乾燥を予防しましょう！

## 11月11日は**鮭の日**



鮭という感じは魚へんに「圭」と書きます。その形が「十一十一」と書く事から記念日として制定されました。

鮭の美しい赤い色は、カロチノイド色素の**アスタキサンチン**で、  
体内に吸収されると**ビタミンA**効果を発揮します。血栓を予防するEPAを豊富に含み  
胃腸を温め気力を増進させる働きを持っており、北海道の郷土料理「石狩鍋」は  
からだの芯から温まるため、**冷え症の人には特におすすめです**。

第二週の魚弁当は鮭の塩焼きをご用意しております。この機会のどうぞご利用下さい。

## [旬の食材]

かぼちゃ、フロコリー、ごぼう、山芋、**えのきだけ**、りんご、ホタテ  
11月は胃腸の働きを高め体を温める**根菜類**が旨味を増してくる季節です。

**えのきだけ**→**ビタミンB2**が**脂肪分解**に働き、さらに低カロリーのため  
ダイエットに向いている食材の一つです。

また、**葉酸**が**貧血予防**にも働きますので上手に摂り入れましょう。

