

☆旬のものを食べて！冬！ウイルスに負けない体づくり☆

～免疫力や抵抗力を高める食べ物～

① ビタミン C とビタミン E を同時にとれる食べ物

レンコン ジャガイモ ブロッコリーに多く含まれる。ビタミン C→白血球の働きを強くし免疫力を高める

☆ブロッコリーはビタミン E も豊富。血行促進効果も☆

☆これらのビタミンには抗酸化作用もあり抵抗力をつけることにもつながる☆

② にんじんはビタミン A の宝庫

☆ニンジンに豊富なビタミン A は粘膜を正常に働かせる☆

③ 春菊は免疫力 up !?

免疫力を高めるのに必要なカロテンが豊富。茹でるとさらに効果あり。

独特の香りは食欲増進や消化促進なども期待できる

④ 根菜の食物繊維は抵抗力を高める

ごぼう レンコン ブロッコリーなどに含まれる食物繊維には感染症への抵抗力を高める成分も含まれる。

☆新しいドライバーさんの紹介☆

12月より新しく 中村公祐ドライバー が仲間入りしました

「快適な運転につとめます」とのことです！宜しくお願いします！