



めんえき りょく
免疫力アップ

めんえきりょく たいない はい
免疫力とは、体内に入ったウイルスや細菌・異物などから自分自身の身体を守る力のことをいいます。

めんえきりょく ひく かぜ つか
免疫力が低いと、風邪をひきやすくなったり疲れやすくなってしまいます。

めんえき きんう たか えいようそ
○**免疫機能を高める栄養素**○

はな ねんまく つよ
のどや鼻の粘膜を強くする

めんえきりょく きょうか
免疫力を強化する

ビタミンA

にんじ たまご 卵
かぼちゃ
こまつな 小松菜
レバー

ビタミンC

みかん だいこん 大根 いちご
りんご キウイフルーツ ブロッコリー



けつこう よ ていこうりょく たか
血行を良くし抵抗力を高める

めんえきりょく たか からだ あたた
免疫力を高め身体を温める

ビタミンE

アボカド マヨネーズ
かぼちゃ ナッツ類

たんぱく質

たまご 卵 さかなるい 魚類
にく 肉類(もも肉)
まめ まめせいひん 豆・豆製品
にゅうせいひん 乳製品

からだ あたた めんえきりょく もと つか
身体を温め免疫力アップ! 素を使わない! クリーミーシチュー

■材料■(2人分)

- ・南瓜... 1/4個
- ・玉ねぎ... 1個
- ・にんじん... 1/2個
- ・ブロッコリー... 100g
- ・鶏もも肉... 100g
- ・小麦粉... 大さじ2強
- ・牛乳... 300cc
- ・水... 200cc
- ・コンソメ... 1個
- ・塩・こしょう... 適量
- ・油... 適量

■作り方■

- ①野菜類を全て角切りに、鶏もも肉を食べやすい大きさに切る
- ②油をひいた鍋に①の材料を入れ塩こしょうをしてよく炒める
- ③火を止めた鍋に小麦粉を振り入れ混ぜ合わせる。
- ④全体に小麦粉がなじんだら牛乳・水を入れ軽くかき混ぜ、コンソメを入れて再び火にかけ完了



てがる かんせん よぼう
おいしく手軽に感染予防レシピ
ため くだ
お試し下さい。