



# 健康・栄養だより



## 2026年、風邪・インフルエンザに 負けない体づくりを始めてみませんか？



1月は寒さと乾燥により、風邪やインフルエンザが流行しやすい時期です。  
毎日の食事と生活習慣を整えて、感染症に負けない体をつくりましょう。

### ① 1日3食、特に朝食を大切に♪

朝食は体温を上げ、免疫力を保つために重要です。  
主食（ごはん・パン）＋主菜（卵・魚・肉など）＋汁物（野菜・豆腐など）を意識してとりましょう。

健康な体は、  
小さな習慣の積み重ね！



### ② 体を温める食材を取り入れましょう

体が冷えると抵抗力が低下しやすくなります。  
温まる食材を取り入れることもポイントです。

#### 【オススメ食材】

根菜類（大根・人参・ごぼう）、生姜・ねぎ、  
味噌汁やスープなどの汁物

### ③ たんぱく質で免疫力を維持

筋肉や免疫細胞の材料となる大切な栄養素です。

#### 【多く含む食品】

肉、魚、卵、大豆製品、乳製品（チーズ・ヨーグルト）

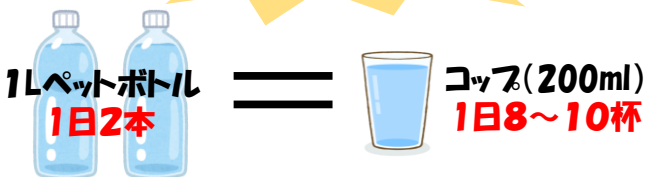
## 隠れ脱水に注意 こまめな水分補給を！

### 隠れ脱水とは…？

→寒さや、長時間のマスク着用によって、  
喉の渇きの感覚が鈍くなることです。

暖房による乾燥や低湿度の影響も相まって、  
水分補給を怠りがちになります。  
寒さで汗をかきにくいという誤解から、水分  
補給がおろそかになりがちです。  
しかし実際には、体内の水分が減少しやすくなるため注意が必要です！

水の1日摂取量は1.5～2リットルです



## 旬 みかんの栄養素



### ビタミンC（果実）

→免疫力を高め、粘膜を強化することで風邪予防に効果的

### ヘスペリジン（白い薄皮やスジ）

→血流を促進させることで、冷えの緩和・胃の調子を整える効果あり

1日1～2個が目安です  
※食べすぎは  
糖尿病や肥満の原因に…

