

ちよこつと通信

カラダに効く～季節の食養生

胃腸を整え、免疫力をUP

疲れた胃腸の立て直しを

お正月明けは年末年始から引き続き新年会と、1年の中で特に食べたり飲んだりする機会が多い時期で、胃腸の調子が崩れがちに。胃腸を疲れさせてしまうと免疫力が下がるリスクが高まり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。弱った胃腸を整える食事の主なポイントは

- ①消化のよい食材を選ぶ
 - ②脂肪や繊維の多いものは控えめに
 - ③香辛料などの刺激物は控える
- の3つ。やさしい食事で胃腸の疲れをリセットしましょう。

“ビタミンEース”を味方に

野菜には豊富な栄養素が含まれていますが、その中には免疫力を高める効果が期待できるものがあります。ビタミンA、C、Eの3つで、総称して“**ビタミンACE (Eース)**”と呼ばれています。

ビタミンA

のどや鼻の粘膜を正常に保ち、病原菌やウイルスの侵入を防ぐ

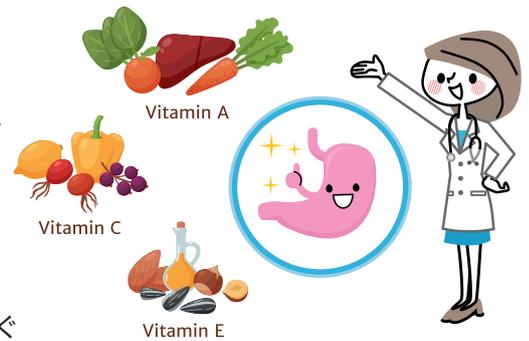
ビタミンC

免疫機能の維持を助け、抵抗力を高める

ビタミンE

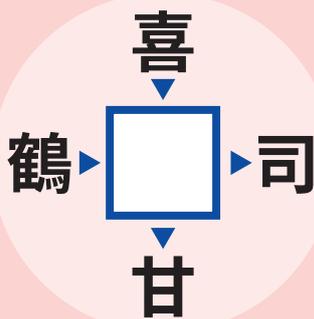
血行をよくし、体温の低下を防ぐ

それぞれ単独でも効果を発揮しますが、一緒に摂るとお互いの働きを高め合いパワーアップ!消化の良い食事に加え、“**ビタミンACE**”を取り入れて免疫力を高めましょう。



頭のトレーニング

下の□に入る漢字はなんでしょう。



お正月らしく、めでたい意味の漢字です。

ちょっと気になる 今日は何の日



1月14日 褒め言葉カードの日

い(1)い(1)よ(4)の語呂合わせから、家族や職場の仲間に褒め言葉を贈って感謝を伝えることが目的。ついでに自分もたっぷり褒めましょう。



1月19日 家庭用消火器点検の日

冬は空気が乾燥し、火災が発生しやすい時期。消防への緊急通報番号「119番」にちなみ、家庭用消火器の使用法や点検などの確認を促しています。

(筆: ぎんこ ぐんこーいとの筆)

本紙掲載記事の無断転載・複写を禁じます。編集・制作: 港北メディアサービス

マニユライフ生命保険株式会社



マニユライフ生命コールセンター
0120-063-730
受付時間9:00～17:00(土日祝・12/31～1/3は除く)

本社: 〒163-1430 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号
東京オペラシティタワー30階

公式ウェブサイト: www.manulife.co.jp

●担当は