

もうすぐ冬がやってきますね

旬 柿

「柿が赤くなると医者が青くなる」
なんて言われるほど
栄養満点のフルーツです!!!

ビタミンC

ビタミンCは体内に侵入したウイルスや細菌と戦う白血球の働きを助けるなど、免疫システムの維持に不可欠です。
人間は体内でビタミンCを作ることができず、食べ物から摂る必要があります。水溶性のため比較的早く体外に排出されるので、毎日こまめに摂ることが大切です。

β-カロテン

β-カロテンは体内で必要に応じてビタミンAに変換されます。皮膚の健康維持や、喉や鼻粘膜を丈夫にし外部からのウイルス侵入を防ぐ働きがあるため風邪予防に役立ちます。

タンニン

タンニンはポリフェノールの一種で、強力な抗酸化作用により生活習慣病や老化の要因となる活性酸素の増加を抑制することが期待できます。アルコールを分解する働きもあり、飲酒前に食べることで二日酔い予防も期待できます。
しかし、大量に摂取すると「胃石」という胃潰瘍や腸閉鎖を引き起こす物質が形成されるため注意が必要です。

レシピ＜柿のおしるこ＞

材料（2人分）

柿 2コ
牛乳 100ml

＜白玉団子＞

・白玉粉
・水 大さじ3～4

ゆで小豆(缶) 適量



作り方

1. 柿の皮を剥き、種を取ったらざく切りにする。牛乳と一緒にミキサーにかける。
2. ＜白玉団子＞を作る。
白玉粉に水を少しずつ加えて、耳たぶ位のかたさになるまで混ぜる。白玉を食べやすい大きさに丸め、少し中央をくぼませながら熱湯に入れ、浮いてきたらそのまま1分位ゆで、冷水に取る。
3. 器に1を注ぎ、水気をきった白玉団子を入れ、ゆで小豆をのせたら完成♪

体温を上げて免疫力を高めよう!

11月は風邪やインフルエンザなど感染症が流行する季節です。

体温が1℃上がると、免疫力は5～6倍に高まると言われ白血球（特にリンパ球や好中球）の働きが活発になり、ウイルスや細菌への抵抗力がアップします。

人間の平熱は36.5～37度が理想とされています。

「温活」で基礎体温を向上させ、免疫力を高めていきましょう!



ウイルスに
勝つ!

「温活」とは?

体を温めて基礎体温を向上させ、体調不良を改善する活動のこと。

白湯を飲む

白湯を飲むことで
胃腸が温まり代謝向上と
血流アップが期待できます。



身体を温める食事

しょうがやんにくは
血行促進効果が期待でき、
体温向上に繋がります。



適度な運動

筋肉量が増えることで基礎代謝
が上がって体温が向上します。
軽いウォーキングやストレッチ
だけでも○

