

季節も体も **冬** 準備

## 免疫力を高めよう

今年の冬は、季節型のインフルエンザと新型コロナウイルスの同時流行の心配があります。感染症にかかりにくい体づくりのために、休養や運動・バランスの良い食事で、免疫力を高めましょう。

### 体の基本はバランスのいい食事



1日3食、主食+主菜+副菜の揃った食事で栄養バランスを整えることが大切です。

### 旬の野菜を食べよう



旬の野菜は、おいしいだけでなく免疫や粘膜の働きを高めるビタミン類も豊富です。毎日の食事に季節の野菜を取り入れてみましょう。

#### 冬の旬野菜

大根、かぶ、れんこん、ブロッコリー、小松菜、ほうれん草、白菜 など

### 風邪かも？ と思ったら早めに受診！

感染症予防のためには、普段からの手洗い・消毒やマスクの着用などの基本の感染対策に加え、かかっても重症化を予防するため予防接種を受けておくことも大切です。体調に異変を感じた場合自己判断はせず、かかりつけ医に相談しましょう。



### 白菜のしゃきしゃきサラダ



#### ●材料(4人分)

白菜 ……………200グラム  
塩 ……………小さじ2/3  
コーン缶……………大さじ3  
好みのドレッシング…大さじ1/2  
プロセスチーズ ……40グラム  
かつおぶし……………適量

#### ●作り方

- ①白菜を5センチ幅の千切りにして塩を振って揉んで5分くらい置く
- ②しんなりしたら水気を絞って、コーンと5ミリ角に切ったチーズを加えてドレッシングで和える
- ③器に盛ってかつおぶしを飾ってできあがり

**管理栄養士のワンポイント★** 白菜は鍋料理にしてもおいしいですが、生のまま食べると食感が良く栄養素もそのままなのでgood!

キッチンGAMA 🔍

### 愛知県健康づくり リーダーバンク登録研修会



研修を修了すると、健康づくりリーダーとして登録され、県・市町村などが行う健康づくりのイベントなどでボランティアとして活動ができます。



**対象** 県内在住の満18歳以上で全研修日程に参加できる方  
**申し込み・問合せ** 12月24日昼までに、インターネットであいち健康プラザ(☎0562-82-0217)へ。

健康推進課 ☎ 67-1151

### 2022/ 健康カレンダーを 配布します

新しい生活様式を取り入れた健康づくりのコツが満載！  
今年は壁掛けタイプです。

**とき** 12月8日(木)～  
**ところ** 保健医療センター  
**部数** 200部

健康推進課 ☎ 67-1151