



Sukusukuworld Kitchenletter

2026年1月 栄養士 高橋 八重

あけましておめでとうございます

新しい年を迎え、ご家族で楽しく過ごされたことと思います。1月は寒さも厳しく、体調も崩しやすい月です。年末年始の乱れてしまった生活リズムを少しずつ整えるためにも、毎日の食事をしっかり摂って、1日を元気に過ごせるようにしていきましょう。

【 食事で免疫力UP 】

冬はインフルエンザなどの感染症が流行する季節です。体を温める料理や免疫力を高める栄養を積極的に摂りましょう。

・良質なたんぱく質を摂取(魚・大豆など)

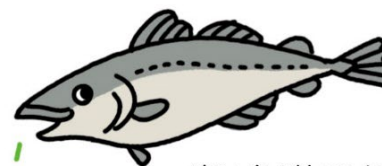
免疫細胞を作るのに必要な栄養素であるたんぱく質をしっかり摂取しましょう。

・旬の野菜や果物でビタミン補給(大根・みかんなど)

冬の食材はビタミンCが豊富です。免疫細胞を活性化させる効果があります。

・発酵食品で腸内環境を整える(納豆・ヨーグルトなど)

冬の寒さで体が冷えると、腸の働きも低下しがちです。発酵食品を取り入れることで腸内の免疫細胞を活性化させ腸内環境を整えましょう。



寒い冬が旬のタラは、脂肪が少なくヘルシーな魚。さまざまな調理法でおいしく食べられますが、おすすめは鍋物。ほかの野菜といっしょにとることでバランス良く摂取することができます。



今がおいしい！
タラとミカン

冬になると恋しくなるのがコタツとミカン。ミカンはビタミンCがそのままとれて免疫機能を高め、風邪の予防につながります。疲労回復の効果があるクエン酸も含まれています。

