



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を摂
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
しっかりと摂取しましょう。
- ・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。

