



# 冬を楽しむ 上手な過ごし方



ビタミンA・C・Eで免疫力UP！

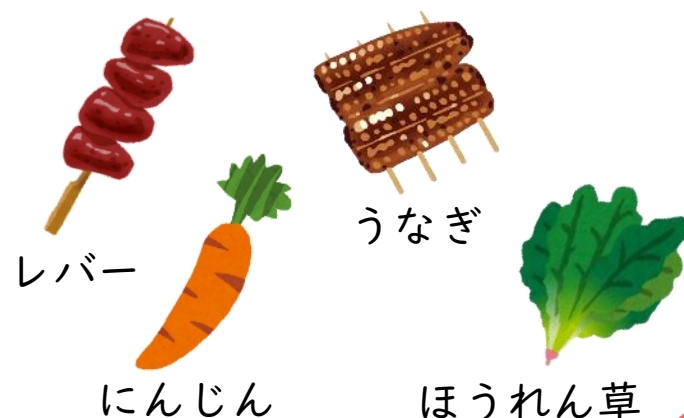
## 免疫力低下の原因

加齢  
睡眠不足  
偏った食生活  
運動不足  
喫煙・飲酒  
ストレスが多い生活など



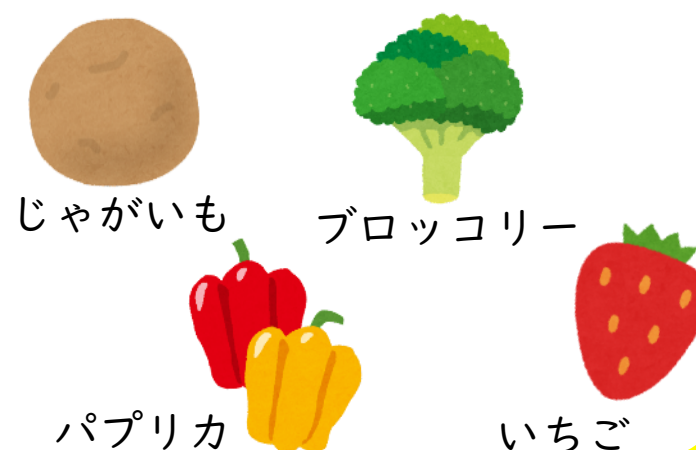
### ビタミンA

のどや鼻の粘膜を  
正常に保つ



### ビタミンC

菌と戦う  
白血球を増やす



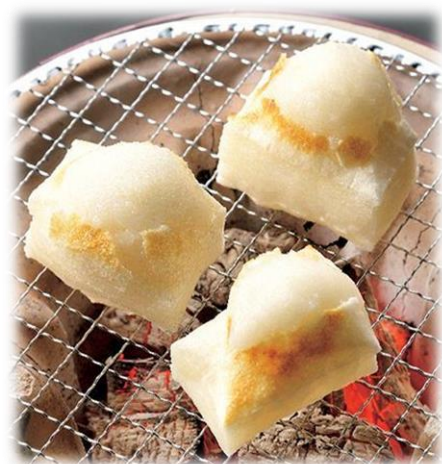
### ビタミンE

抗酸化作用が強く  
血行を良くする



## おもちの食べ過ぎ注意

おもちはごはんの仲間です。  
おもちを食べるときはごはんを  
食べないようにしましょう。



| ごはん  |   | もち    |
|------|---|-------|
| 100g | → | 70 g  |
| 140g | → | 100 g |
| 160g | → | 120 g |
| 180g | → | 130 g |
| 200g | → | 140 g |

## 冬のおいしいくだもの

**食べ過ぎ注意！**



みかん

中サイズ2個  
皮・種を含めて270g



りんご

中サイズ1/2個  
皮・芯を含めて180g

## 家の中でも簡単体操

運動する機会が減りがちな冬は  
室内で出来る運動を行いましょう。

脚の筋肉量UP

### 【膝伸ばし運動】

つま先を上げ、**4秒間**  
膝をまっすぐ伸ばす。  
(左右**5～10回**)

※背筋は伸ばしましょう

