

カラダ Smart News

スマートニュース



\topic /

未病対策

今月のテーマ

風邪を
ひかないために

今月の元気めし！

味噌豆腐チゲ風

スマトレ

風邪をひかないための
簡単ストレッチ



12
Dec.2025

風邪をひかないために

風邪をひく要因

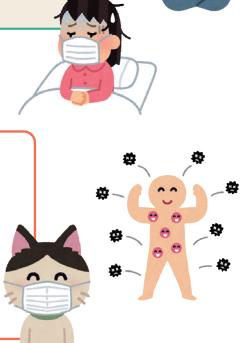
- 冬は空気が乾燥し、ウイルスが活動しやすい季節
- 体温が下がると、免疫力が下がる傾向があります。
- 不規則な生活、加齢、ストレス等でも免疫力が低下

これらの要因が重なることにより、風邪を発症させる可能性が高くなります。



風邪をひかないためにできること

- 鼻やのどを乾燥させない
(水分補給、マスクや加湿器)
- バランスの良い食事
- 適度な運動
- ストレスをためない
- からだを温める
- 睡眠の質を高める



免疫力を上げる効果が期待できる食品

たんぱく質を含む食品

筋肉や内臓だけでなく、免疫細胞や抗体の材料となる



緑黄色野菜や果物

免疫細胞の働きをサポートする
ビタミンAやビタミンCが豊富
食物繊維も豊富で腸内環境を整える



発酵食品

腸内環境を整え、免疫機能を調整する乳酸菌やビフィズス菌が豊富



未病対策

クイズ

加齢により免疫力は低下する?

① ○ ② ×

答えは次ページ!

▼今日から1か月できることを1つ記入

今月のカラダSmart宣言!

睡眠



食事



運動



目標体重



目標歩数



例:おやつは1日1個まで。睡眠毎日7時間。体重1kg減らす。毎日8000歩など

いつも見る
場所に
貼ってね!

今月の
元気めし!



味噌豆腐チゲ風



材料2人分

1人分 106kcal 食塩相当量 1.9g

○木綿豆腐 1/3丁 ○ほうれん草 80g ○人参 20g

○玉ねぎ 60g ○えのきたけ 20g

A(水 2カップ、白菜キムチ 50g、赤味噌 大さじ1、
ごま油 小さじ1/2、塩・こしょう 少々)



免疫力を上げる効果が期待できる食
品をつかった具沢山な味噌豆腐チゲ
からだも温めさらに免疫力アップ!

おすすめ
ポイント



作り方

- ① 豆腐は6等分に切る
- ② ほうれん草はざく切り
- ③ 人参は短冊に切る
- ④ 玉ねぎは5mm幅に切る
- ⑤ えのきは石づきを切り落とし、半分に切る
- ⑥ ①・②・③・④・⑤をAで煮る
- ⑦ ⑥を盛り付ける





風邪をひかないための簡単ストレッチ



風邪をひかない為に、免疫力を高めよう!
ストレッチにより、体温が上ると免疫力も高まる
といわれています。またリラックス効果もあるので
より効果的に風邪の予防が期待できます。

おすすめ
ポイント



肩立て伏せ運動



- ① 両手、両膝を付いて四つんばいになり、肘をしっかりと伸ばす。
- ② 少々前のめりになり、肩甲骨同士をグーッと内側に寄せる。
- ③ 体を上げながら、肩甲骨を外側へ離していく、猫背になるくらいまで肩甲骨を離す。
- ④ ②～③を10回繰り返す。



⚠️ストレッチの注意点!

- 1 時間を20秒以上かけて伸ばそう!
- 2 伸ばす部位を意識しよう!
- 3 痛くなく気持ちよい程度に伸ばそう!
- 4 呼吸を止めないように!

7
の
答
え

- 1 ○ 加齢により、免疫細胞の機能低下や免疫細胞の老化により、免疫力は低下するといわれています。

病気療養中等の方は、医師等に相談してから行いましょう。

無断転載を禁止します。

カラダSmart Newsは
ホームページにも掲載しています。
スマートフォンの方はこちら



一富士フードサービス株式会社
<http://www.ifsco-group.com>

カラダ Smart Project