

# カラダ Smart News

スマートニュース

未病対策

topic /

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 ● からだを温める
- 適度な運動 ● 睡眠の質を高める
- ストレスをためない



## 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

加齢により免疫力は低下する？

① ○ ② ×

答えは次ページ!

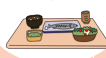
▼ 今日から1か月できることを1つ記入

# ! 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)



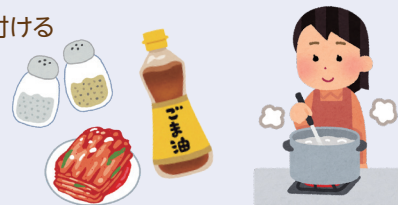
おすすめ  
ポイント

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の味噌豆腐チゲ  
からだも温めさらに免疫力アップ!



## 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、体温が上が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き、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！



- 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.ifsc-group.com>

カラダ Smart Project