

「新しい日常」にむけて強い体をつくるためのヒントを
サンファミリア米沢美人栄養士に教えていただきました♥

免疫力をアップする!!


免疫とは、病気などに対抗し身体を守ろうとする「力」

免疫力を高めるポイント 


★質の良い眠り★運動習慣★腸内環境の改善★笑顔で生活

免疫力が改善できる食材例


とり肉

ビタミンAが豊富で 
疲労回復や粘膜の保護に働く


にんにく

殺菌作用があり油を使った 
調理で吸収がよくなる


ヨーグルト


乳酸菌が善玉を増やし 
腸内環境を改善

しょうが

加熱することにより 
血行を促進

納豆(発酵食品)

善玉菌のほかにビタミン類、 
たんぱく質など栄養素が豊富

適量を心がけて 
食べてくださいね

大人の健康管理は自己管理です!!

冷えにくい体を作りましょう 

体温が1度下がると免疫力も30%減少します。

逆に!! 体温が1度上がると免疫力は5倍に!!

「体を**温**める**活**動」をしましょう!!

サンファミリア米沢 ショートステイ

☎26-8255 大木・長澤

デイサービスセンターサンファミリア米沢

☎26-8258 山田・鈴木

