



ビタミンACEで風邪予防！

段々と寒くなり、空気が乾燥してくるこの季節。風邪やインフルエンザが心配になってきますね。予防には手洗いやうがい、バランスの良い食事、十分な睡眠が重要です。バランスの良い食事に加えてビタミンACE（エース）と呼ばれる「ビタミンA」、「ビタミンC」、「ビタミンE」を積極的に摂ることが効果的です。

ビタミンA

皮膚や粘膜を健康に保ち、ウイルスの侵入を防ぎます。



うなぎ



レバー



卵（卵黄）



かぼちゃ



人参

など

ビタミンC

抗酸化作用、ウイルスへの抵抗力を高めます。



ブロッコリー



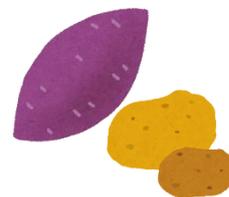
パプリカ



キウイフルーツ



いちご



芋類

など

ビタミンE

抗酸化作用、血流を良くし、免疫力を高めます。



モロヘイヤ



アボカド



アーモンド



かぼちゃ



植物油 など

ビタミンACEはそれぞれ単独で摂るよりも、一緒に摂ることで相乗効果が期待できます。

しっかり食べて風邪を予防しましょう！