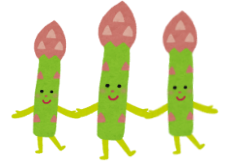




食育だより



2020年 5月

カラダを元気にするすぐれもの！

季節のおいしい野菜「アスパラガス」

アスパラガスには、新陳代謝を活発にし、疲労を和らげる働きがあります。

～おいしいアスパラガスの選び方～

- ・はかまが少ないもの
- ・茎が太いもの
- ・穂先が固くしまったもの

はかま→



～保存方法～

穂先を傷めないよう注意して
ぬらした新聞紙で包んでから
ビニール袋に入れ、冷蔵庫で立てておく

(出典：高橋書店 野菜の便利帳)



食事で免疫力を高めよう！

たんぱく質

免疫細胞の材料となり、
体を温め、強くしてくれます！



ビタミンA

のどや鼻の粘膜を保護する
働きがあり、ウイルスの侵入を
防ぎます！



ビタミンC

ウイルスから体を守る働きが
あります。ビタミンCは体に
ためることができないので
毎日の食事に継続的に取り
入れるようにしましょう♪



(出典：永岡書店 からだにいい食事と栄養の教科書一部抜粋)

編集/発行



～食文化の未来を考える～

株式会社アイコーメディカル