

エー ス デー ふ げん き ACE と D で 冬 を 元 気 に !

冬を健康に過ごすため、食事では体の調子を整えるビタミンをしっかりと取りましょう。特に体の抵抗力を高めるビタミン A・C・E、冬に不足しがちなビタミン D を意識してとりたいですね。実は、これらのビタミンは、冬においしい食べ物にたくさん含まれているんですよ！

ビタミンA(カロテン)



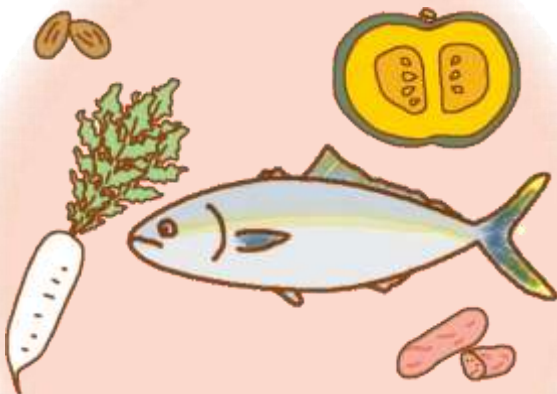
体の粘膜を強くし、かぜ予防に役立ちます。冬にうれしい野菜やみかんなどのかんきつ、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれています。

ビタミンC



寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわります。果物だけでなく、野菜や芋にも多く含まれています。

ビタミンE



血液の流れを良くし、体の“サビ”つきを防ぎます。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローションなどにも使われているビタミンです。

ビタミンD



丈夫な骨づくりに役立ちます。日光を浴びることで人体の中で作れる栄養素ですが、日照時間が短くなる冬は食べ物から意識してとる必要があります。

それぞれのビタミンをしっかりとって、寒い冬を乗り越えましょう！

