



栄養だより



第 148 号

2022 年 11 月 22 日発行
東北医科薬科大学 若林病院
栄養管理部

『ビタミン A・C・E で風邪予防』

気温が低く、空気が乾燥しているこれからの季節は風邪のウイルスが活発に活動を始めます。いつもの食事にビタミン A・C・E を含む食材を取り入れて、免疫力を高めていきましょう。

ビタミン A

皮膚や粘膜を健康に保つ



人参、かぼちゃ、卵（卵黄）、鰻、レバーなど

ビタミン C

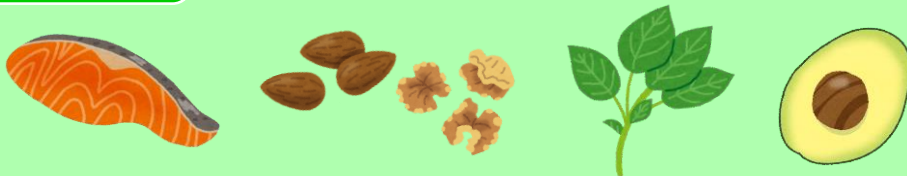
ウイルスへの抵抗力を高める



パプリカ、ブロッコリー、レモン、いも類など

ビタミン E

血行を良くし免疫力を高める



鮭、ナッツ類、モロヘイヤ、アボカドなど

- ★ ビタミン A・E は油と一緒に摂ることで吸収が良くなります。
- ★ 1 つの食品だけに偏らず、いろいろな種類の食品を組み合わせることで、さらに効率良く栄養が摂れます。