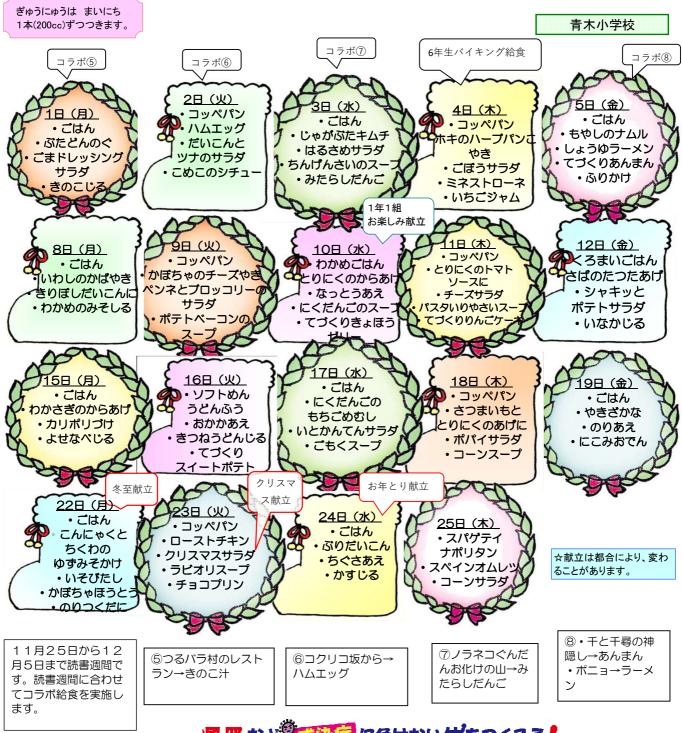
2025年 12月 きゅうしょくだい



深流 に負けない体をつくろう!

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルスなどの感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底ととも に、栄養や睡眠をしっかりとって体調を整え、感染症に負けない体をつくりましょう。

感染症予防に「ピタミン ACE」

感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイル スなどから体を守る仕組み)を正常に働かせるこ とが重要です。栄養バランスの良い食事を基本に、 抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食 品を取り入れましょう。

※抗酸化作用…免疫機能の低下を引き起こす「活 性酸素」の発生や働きを抑える作用のこと。

