

# 風邪予防に **ビタミンC**



寒さも厳しくなり、風邪をひきやすい季節となりました。  
風邪の予防と治療に有効なビタミンの中で、今回はビタミンCについて詳しく見ていきます。

## ● どうしてビタミンCが有効なのか？

風邪をひいたとき、私たちは体内の白血球を活性化させてウイルスと戦います。その時の活性化にビタミンCが必要となるのです。ビタミンCは体内で作ることができないので、食事から取り入れることが大切です。

## ● ビタミンCがたくさん含まれる冬の食べ物 (可食部100g中)



ブロッコリー 140mg



カリフラワー 81mg



キャベツ 41mg



ほうれん草 28mg



キウイフルーツ 71mg

※大人の1日に必要なビタミンCの摂取量は100mg

ビタミンCは野菜や果物にたくさん含まれています。冬野菜の中で含有量が多いのはブロッコリーですが、他にも白菜、大根、水菜など、どの野菜にも含まれているので、野菜全体の摂取量を上げることでビタミンCが自然と摂れてきます。目標は野菜を1日350g以上です。



## ● おすすめ調理法

ビタミンCは水に溶けやすく熱に弱い性質のため、ビタミンCを多く取り入れたいときは、サラダや電子レンジを活用した短時間の加熱、汁ごと食べられる汁物がおすすすめです。

# 離乳食相談

気になる項目がないかチェック!

- 離乳食の進め方が分からない
- 体重が増えない
- 母乳が足りているか心配
- アレルギーが心配
- 簡単な離乳食のレシピが知りたい

離乳期のお子さんのお食事に関してなんでも  
ご相談ください! **管理栄養士**がお伺いします。

対象: 離乳期の赤ちゃんとそのご家族

料金: **無料 (30分程度)**

詳しくは受付スタッフまでお尋ねください



# 栄養療法



当院では生活習慣や食生活を見直すことで  
病気を予防・改善する栄養療法を行っています。

栄養の過不足は体調不良やさまざまな  
病気の原因となります。耳鼻科の病気では、  
**めまい・耳鳴り・難聴・逆流性食道炎・嚥下機能障害・  
睡眠時無呼吸症候群**などがあります。

健康的な生活をできる限り長く続けるためにも  
日々の食事で病気を予防・改善することが重要です!

料金: **無料プラン・有料プラン・保険適応あり**  
(病気による)

こんな方におすすめ

- お薬の治療でなかなか良くならない
- 健康診断で引っかかった項目がある
- 長く元気に過ごしたい
- 健康的に減量したい



※ その他にも気になることがあればご相談ください



楓みみはなのどクリニック