

# M&S歯科クリニックNEWS

## VOL.1

こんにちは。M&S歯科クリニック歯科衛生士の濱脇です。今月より毎月ニュースレターを配信することとなりました。皆様の健康増進や暮らしに役立つ情報を発信していきたいと思っております。毎日の生活のお役に立てれば幸いです。

12月、寒さも厳しくなり体調管理がより重要となってきます。新型コロナウイルス感染症対策として、密を避ける、マスク着用、手洗いの徹底などが挙げられますが、見落とされがちなのが『食』です。『食が血となり肉となる』私たちは食べたもので出来ています。食を見直し、免疫力・抵抗力を高めましょう！

### 免疫力低下の原因

栄養不足・栄養の偏りの  
食の乱れ  
運動不足、心の不安定  
睡眠不足、薬害



### ビタミンA ☆粘膜のビタミン

ビタミンAはウイルスの侵入を防ぐバリアードである粘膜を丈夫にし、感染を防ぎます。

◎かぼちゃ、にんじん、ほうれん草、大根の葉、モロヘイヤなど

### ビタミンC ☆抗酸化のビタミン

ストレスに負けない体を作ります。熱に弱いビタミンなので生で摂取しましょう。

◎ブロッコリー、紫キャベツ、ゴーヤ、さつまいも、レモンなど

### ビタミンD ☆風邪予防のビタミン

免疫機能を正常にし、風邪の予防に効果がありますカルシウムの吸収も促進されます。

◎キクラゲ、干し椎茸、鰯の丸干し、うなぎ、しらす干しなど  
日光浴も効果的です