

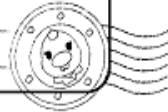


# しょくいけしゅー



朝・夕の空気もすっかりと冷え、寒さの厳しい季節になってきました。

気温差も激しく、風邪を引きやすい時期になりますので、体の温まる食事で寒さを乗り切りましょう。

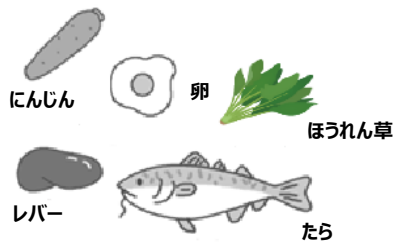


## ビタミンA・C・E(エース)とDをとみましょう!

体の調子を整えるビタミンをしっかりとって冬を健康に過ごしましょう。

とく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は意識してとりましょう。

### ビタミンA



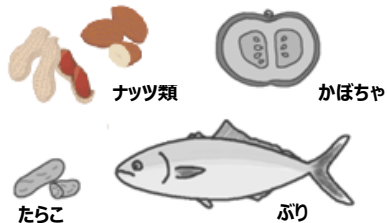
のどや鼻腔、皮膚、目などの粘膜を強化し、健康に保つ効果があります。野菜だけでなく、旬の魚のたら、またレバーや卵(卵黄)にも多く含まれます。

### ビタミンC



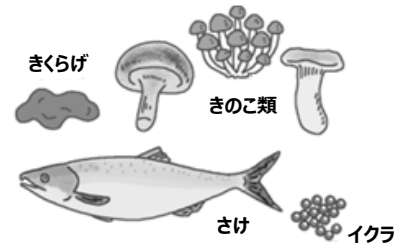
コラーゲンの生成に必要なビタミンです。白血球を活性化させて免疫力を高めたり、鉄の吸収を助ける効果もあります。果物だけでなく、野菜や芋類にも多く含まれます。

### ビタミンE



血液の流れをよくし、体の“サビ”つきを防ぎ、アンチエイジングや生活習慣病予防に効果があります。油に溶ける性質をもち、ハンドクリームやローション等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。

## 冬至とゆず湯



当社オリジナルキャラクターの待ち受け画面がダウンロードできます!



YASUDA Co., Ltd

