



参考：農林水産省

寒さが厳しく体調を崩しやすい時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。  
2月の行事である節分とは、「季節を分ける」節目を意味し、翌日の「立春」から春が始まります。  
今回は、節分にちなんで「**豆**、**恵方巻き**、**いわし**」に含まれる栄養や、健康づくりへの役立て方をお伝えします！



無病息災

## 大豆(福豆)

大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど**良質なたんぱく質**が豊富です。そのほか、**食物繊維**や**鉄・カルシウム**も含まれ腸内環境を整えたり、貧血予防や骨の健康に役立ちます。よく噛んで食べることで、満腹感も得られます。  
大豆を含む豆類は、1日**100g**摂取すると良いといわれています。



願いが叶う

## 恵方巻き

主食(ごはん)、主菜(魚や卵)、副菜(野菜)がそろいやすい、バランスのよい食事です。具材使われる魚や卵からは**たんぱく質**、野菜や海藻からは**ビタミン・食物繊維**がとれます。食べ過ぎるとエネルギーの摂り過ぎになりやすく注意が必要です。



魔除け

## イワシ

イワシには血液をサラサラにする**DHA・EPA**が多く含まれています。また**カルシウム**や**ビタミンD**も豊富で骨や歯の健康を支えます。寒い時期の体力維持や免疫力アップにもお勧めの魚です。



参考：サザエ食品株式会社

## ！インフルエンザ警報発令中

参考：  
奈良県感染症情報センター



奈良県では、インフルエンザの定点当たりの報告数に変動はなく引き続き警報発令中です。  
今後も基本的な感染予防対策を継続して実施しましょう。(令和8年第3週)

### 感染予防対策

- ①手洗いやマスクの着用・咳エチケットを心がけましょう。
- ②こまめな換気と適切な湿度(50～60%)を保つことも効果的です。
- ③十分な睡眠とバランスの良い食事で体調を整えましょう。

〈インフルエンザ予防に効果的な食べ物〉

- ・**ビタミンA**:喉や鼻の粘膜を強化 緑黄色野菜、鰻
- ・**ビタミンC**:免疫システムをサポート 果物、野菜、芋類
- ・**ビタミンD**:免疫機能を調節 キノコ類、魚
- ・**発酵食品**:腸の動きを活性化 ヨーグルト、納豆、味噌
- ・**たんぱく質**:免疫細胞の原料となり免疫力アップ 魚、肉、卵、大豆製品

### もしインフルエンザにかかったら

- ①医療機関(近くにある内科・小児科)を受診し治療受けましょう。  
普段からかかりつけ医を見つけておくことも大切です。
- ②外出は控えマスクを着用して周囲への感染を防ぎましょう。
- ③水分をしっかり摂り、十分な睡眠を心がけましょう。  
体内の水分が不足すると、喉や鼻の粘膜が乾燥し、ウイルスが付着、侵入しやすくなります。