



3月の特大号から連載させて頂いている、えいよう通信「コロナウイルスに負けない免疫力を！」ですが、今月も免疫力強化に大活躍する**ビタミンC**についてお伝えしたいと思います。



ビタミンCは

みずみずしい肌のもとになるコラーゲンを合成し、シミの原因になるメラニン色素の生成を防ぐという役割があります。

その他

- 皮膚の傷をすばやく治す・皮膚や粘膜を強くする
- 炎症を抑える・発がんを抑制する
- 抗酸化作用で免疫細胞を守る
- ストレス対抗ホルモンをスムーズに分泌させる
- ウイルスをやっつける
- 細菌への抵抗力を高め、感染を防ぐ

ビタミンCの働きは、こんなにもたくさんあります。ビタミンC単体での作用だけでなく、ホルモンや他の栄養素と結びつき効力を増す場合もあります。

そんなビタミンCを効率良く摂取できるスムージー風ドリンクが我が家でブームになっています。

【キウイフルーツの豆乳スムージー】です。

1日に必要なビタミンCの半分以上を摂取出来ます！キウイフルーツのプチプチ感がとても良い感じだとJK（高校生の娘）も絶賛！

牛乳よりも豆乳を利用することでヘルシー&大豆イソフラボン効果が！

（材料） キウイフルーツ1個  
調整豆乳 200ml  
お好みではちみつ 適量

（作り方） ①キウイフルーツを皮をむいて1口大にカットし冷凍する（1時間位）  
②ミキサーまたはフードプロセッサーにキウイフルーツと豆乳を入れてなめらかになるまで回す  
③グラスに注ぎ、はちみつをどうぞ！



## 食中毒予防の3原則



「つけない」ために手指の衛生、清潔を。 「増やさない」ために適切な保管を。  
「やっつける」ために十分な加熱を。

7月に入り、梅雨の集中豪雨が心配…雨が上がると気温の上昇で熱中症も心配…加えて今年は感染予防にも気が抜けず、誰もが疲れ気味だと思われま。少しでもお部屋でリラックス出来る環境を整えて、ベストコンディションを目指しましょう！

お勧めは、アロマやマッサージオイルの活用。睡眠時には波の音です！

小林 信子