

# 栄養課だより

H30.12月

## 🌞 今月の予定

- 〈 お楽しみ献立 〉 4日(火)・・・常食、軟菜食 11日(火)・・・常食
- 〈 冬至献立 〉 20日(木)・・・常食、軟菜食
- 〈 クリスマス献立 〉 21日(金)・・・常食、軟菜食
- 〈 年越献立 〉 31日(月)・・・常食、軟菜食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

**13日(木)「食物と血糖の関係を知ましょう」**

**27日(木)「年末年始を上手に乗り切りましょう」**

場所：B6病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)



## 🌞 免疫力アップの食事



毎年秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。日常生活でできるインフルエンザの予防は、ウイルスを体内に侵入させないこと、ウイルスにかかりにくいよう免疫力を高めることが重要です。普段の食事から**いろいろな食材をバランスよくとること**。免疫力を高める栄養素を上手にとり入れることがカギとなります。

### 主食

米・パン・めん類・いも類  
主に炭水化物によるエネルギー供給源。



### 主菜1品

魚・肉・大豆製品・卵など  
主に良質たんぱく質等の供給源。  
副食の中心となるおかず。



### 副菜1~2品

主に野菜を利用した料理  
主食、主菜で不足するビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源。  
汁物は野菜をたくさん入れる事により、塩分も控えることが出来ます。



### ビタミンA 緑黄色野菜、レバー、うなぎ

皮膚やのど、鼻の粘膜を強く  
してウイルスが入るのを  
防ぎます。



うなぎ(妊娠中の方は取りすぎに注意してください)

### ビタミンC 淡色野菜、果物、いも類

血管を丈夫にし、寒さに対する  
抵抗力を強める  
効果があります。



ビタミンAやビタミンCは体の抵抗力を高めてくれるため、風邪予防に効果的と言われています。