

栄養課 だより

H30、1月



年間の邪気を除き、万病を防ぐといわれている七草粥を用意しました。

☀ 1月の予定

〈 七草がゆ 〉 7日(日) 主食が全粥の方のみにおつけします。ただし、分粥、離乳食、嚥下食、胃術後食、低残渣食の方はつきませないのでご了承ください。

〈 お楽しみ献立 〉 16日(火) 常食 17日(水) 軟菜食

〈 糖尿病教室 〉 PM 2:00 ~ 2:40

18日(木) 「食事療法 Q&A」

25日(木) 「はじめの一步は振り返りから」

場所: B6病棟食堂にて (管理栄養士が担当します。)

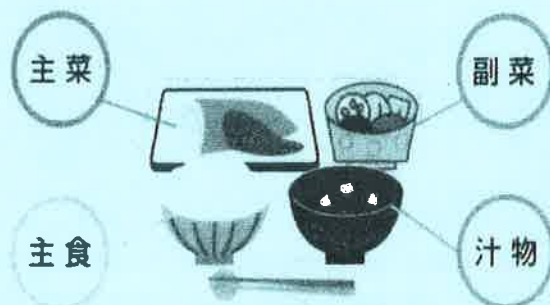


☀ 免疫力を高める食事

免疫力を高める食事の鉄則は食事全体の栄養バランスをとることです。特定の食品をたくさん食べても免疫力は高まりません。主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよく食べましょう。果物や乳製品を加えるとさらに効果的です。また、楽しみながら食事をすると、リラックス効果で免疫力が活性化します。

魚・肉・卵・大豆製品など

免疫細胞の材料になるたんぱく質を含む食品をしっかりとります。



野菜・海藻・きのこなど

β-カロテン、ビタミンC・Eなどには抗酸化作用があり、免疫細胞の数を増やしたり活性化させる働きがあります。植物性食品に幅広く含まれています。

ごはん・パン・めんなど

免疫機能を活性化してくれるミネラルを含み、エネルギー源としても重要です。

牛乳・乳製品、果物、汁物など

腸内細菌のバランスを整えると免疫細胞が働きやすい環境になります。整腸作用のある乳製品や発酵食品なども上手に利用しましょう。

