



# 栄養課だより

長野赤十字病院 栄養課  
令和3年 4月号

## ☀ 4月のお楽しみ献立

〈お花見献立〉 6日(火) 昼食「盛り合わせ、おでん、スナップえんどう  
みたらし団子」常食他

7日(水) 昼食「盛り合わせ、おでん、アスパラドレッシング  
さくらゼリー」軟菜食他

〈お楽しみ献立〉 13日(火) 昼食「タコライス、五種豆と五穀サラダ  
フルーツポンチ」常食他

〈お楽しみ献立〉 20日(火) 昼食「たけのこご飯、鶏肉柚子味噌焼き  
菜の花じゃこ和え、いちごフルーチェ」常食他

21日(水) 昼食「金目鯛のふわとろ蒸し、ブロッコリーと  
海老のマヨ玉サラダ、いちごロールケーキ」軟菜食他



## ☀ 免疫力をアップする食事のポイント

体内に侵入した細菌やウイルスなどから、からだを守るシステムのことを「免疫」と言います。免疫機能の60~70%は腸に集中しており、腸内環境を改善することで免疫力を高めることができます。自宅での食事や生活に気を付けて免疫力を上げていきましょう！

### ○善玉菌で腸内環境を整えましょう

- ・ヨーグルト、チーズ、味噌、納豆などの**発酵食品**：善玉菌を増やす働きがあります
- ・豆類、バナナ、玉ねぎ、ごぼうなど**オリゴ糖を含む食品**：オリゴ糖は善玉菌の1つであるビフィズス菌の餌となります。
- ・野菜、きのこ、芋類、海藻類など**食物繊維を含む食品**：食物繊維は善玉菌の餌となります。また、腸のぜん動運動を促す働きがあります。



### ○免疫細胞を活性化させましょう

- ・緑黄色野菜、果物、ナッツ類など**ビタミンA・C・Eを多く含む食品**：抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eは粘膜を強化したり、免疫細胞を活性化したりしてくれます。
- ・肉、魚、卵、豆類など**たんぱく質を多く含む食品**：たんぱく質は免疫細胞を作る材料となります。また、筋肉の材料にもなり、代謝を上げるためにも欠かせません。



### ○代謝を上げましょう

- ・運動などで筋肉が増えると代謝が上がります。代謝が上がると血流がよくなり、免疫力向上につながります。

