わ食わ食だより～11月号～

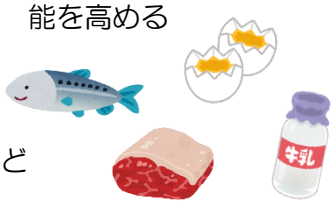
こんにちは！英彦山病院栄養係です♪
朝晩の冷え込みが強くなり、冬の訪れを感じる季節になりました。
気温の変化で体調を崩しやすく、風邪や感染症が流行る時期です。規則正しい生活と、バランスの良い食事で、元気に過ごしましょう！

風邪予防におすすめの栄養素

たんぱく質

体を作るもとになり、病気やけがに対する免疫機能を高める

多く含まれる食品
魚・肉・卵・
大豆製品・乳製品など



ビタミンC

免疫力を高め、体の調子を整える

多く含まれる食品
みかん・キウイ
いちご・ブロッコリー



ビタミンA

喉や鼻の粘膜を健康に保ち、外からのウイルスの侵入を防ぐ

多く含まれる食品
人参・かぼちゃ
ほうれん草・レバー等



ビタミンE

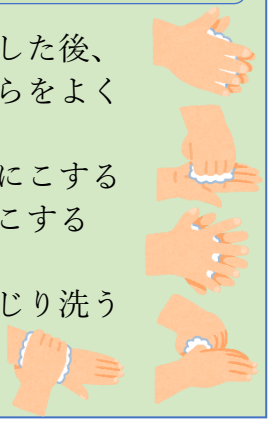
体の細胞を守り、免疫機能をサポート

多く含まれる食品
ナッツ類・アボカド
かぼちゃ・ごま等



手洗いで感染症を予防しましょう

① 流水でよく手をぬらした後、石鹸をつけ、手のひらをよくこする
② 手の甲を伸ばすようにこする
③ 指先・爪の間をよくこする
④ 指の間を洗う
⑤ 親指と手のひらをねじり洗う
⑥ 手首も忘れず洗う



今月の行事食

メニュー

- さつまいもご飯
- さばの塩焼き
- 煮しめ
- 茶碗蒸し
- 果物



英彦山病院　栄養係