

栄養だより

冬号

2026.1-3

皆さま、明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ申し上げます。
今回は新年はじめの栄養だよりです。ぜひ参考にさせていただきますと幸いです。



Pickup!

『免疫力を高めましょう!』

疲れやストレス、睡眠不足、栄養不足が続くと免疫力が下がり、体調を崩しやすくなります。特に冬はインフルエンザ等も流行しやすくなる季節ですので、規則正しい食生活や十分な睡眠、適度な運動、手洗いうがいなどを心がけ、免疫力の低下を予防しましょう!

◎ 免疫力ってなに?

免疫力とは、身体に入ってきたウイルスや細菌などから身を守る力のことです。

◎ 食事のできる免疫ケア

● たんぱく質をしっかりとる

免疫細胞の材料になります。毎食、肉・魚・卵・大豆製品などを取り入れましょう。

● ビタミンA・Cを意識する

- ・ ビタミンA：皮膚や粘膜を守る（にんじん 、ほうれん草、かぼちゃ  など）
- ・ ビタミンC：抗酸化作用、風邪予防（柑橘類 、ブロッコリー  など）

● 腸内環境を整える

腸は免疫細胞の約7割が存在する大事な場所です。

腸内環境を整えることは、免疫力アップに繋がります。

おすすめ食品

- ・ 発酵食品：ヨーグルト 、納豆 、味噌、キムチ
- ・ 食物繊維：野菜、きのこ類 、海藻類 、豆類

◎ 生活習慣も免疫力を保つ大切なポイント

- 睡眠をしっかりとる：免疫細胞がしっかり働くために必要です。
- 適度な運動：ウォーキングなどの適度な運動が免疫機能の維持に役立ちます。
- 身体を冷やさない：冷えは免疫力低下の原因になります。

Column


～お知らせです～

はじめまして。いつも、患者様の栄養管理や日々のお食事を担当させていただいている管理栄養士です。

これから、「心の健康と栄養について」「脳の栄養不足を改善する食習慣のルール」等をお伝えしていきます。

皆様に少しでも役立つ情報を提供していきたいと思っております。どうぞ、よろしくお願いいたします。

行事食

- 1月7日(水) 七草七草粥
 - 2月3日(火) 節分タマゴポーロ
 - 2月14日(土) バレンタインハートチョコプリン
 - 3月3日(火) ひな祭り 
桜寿司(常食)・とびっこ井(特食)
甘酒(全員)
- ※食種や仕入れ等によって異なる場合があります。