

12月 栄養科だより



朝晩はぐっと寒くなり、冬本番となりました
今年も残すところあと1か月 寒さに負けず元気に新年を迎えましょう

令和4年12月1日発行第354号
発行 栄養科



11月の行事食紹介



～山形の郷土料理 芋煮～

東北各地で食べられている芋煮ですが、地域によって味付けや具材が違って、山形県では、醤油味の汁に牛肉を入れて、宮城県と福島県は味噌味の汁に豚肉が一般的で、地域によっては醤油と味噌をブレンドする、なんてところもあるようです。



今回は、牛肉・里芋・ごぼう・人参・白菜などの具材をゴロゴロ入れた、醤油味の山形風芋煮と稲荷寿司とラ・フランスの献立をお届けしました。

患者様からは、「季節に合った食事を出してくれて嬉しい」「ボリュームもあって大満足」と、喜びの声をたくさんいただきました。



免疫力を高める食事

食事の基本は3食バランス良く食べることです！！

寒い冬、ウイルスに負けない体を作るため、免疫力をUPさせる食事について紹介していきます

～体を温める～

理想の体温は、36.5～37.0度！
体温が1度下がるごとに
免疫力は30%、代謝は12%
減少すると言われています

〈体温を上げる食事〉

生姜、唐辛子、にんにく、ネギなど、
血行促進効果がある食材を使用した
料理は体を温めてくれます。鍋やあ
んかけ料理にプラスしてみてもいか
がでしょう

*温かい飲み物を飲むこともおすすめ

～ストレスと闘う ビタミンACE～

ビタミン ACE には、健康な細胞を傷つける活性酸素の働きを妨げる、抗酸化作用があります

・**ビタミン A**…緑黄色野菜(にんじん・かぼちゃ・ほうれん草等)に多く含まれる

・**ビタミン C**…野菜・果物・芋類等に多く含まれる

・**ビタミン E**…うなぎ・肉類・魚介類・ナッツ類等に多く含まれる

*彩の良いカラフルな食事は元気の素です

～腸内環境を良くする～

免疫の60～70%は腸で作られます

腸は食物を消化吸収するだけでなく、全身の免疫を司る重要な役割を担っています

・**食物繊維を多く含む食品**
…野菜・きのこ類・海藻・豆類・こんにゃく・果物類

・**発酵食品**…ヨーグルト・納豆・味噌・キムチ・ぬか漬け等

*有用菌とその菌の餌になる食物繊維を一緒に取ることがポイントです

食事の他にも、十分な睡眠をとる・適度な運動・そしてよく笑う！ことも免疫力を高めるコツです
毎日の生活習慣にも気を配るようにしましょう(*^_^*)