



10月 栄養科だより



朝晩の涼しさに、少しずつ秋の気配が感じられるようになりましたが、日中は暑さが残り、病院から見渡す山々はまだ色づいていないようです。皆様はどのような秋をお過ごしですか？

令和6年10月1日発行 第374号
発行 栄養科

9月の行事食紹介



【メニュー】
赤飯
お吸い物
銀タラの照り焼き
春菊の胡麻和え
梨

9月16日 敬老の日



敬老の日のお祝い膳です。
ふっくらと炊けた、手作りのお赤飯。
「とっても美味しい」「嬉しかったよ、ありがとう」と
患者様にとても好評でした！

9月17日 十五夜



うさぎの刻印が入ったお月見まんじゅうは
皆様も大変喜ばれていました。
煮物の卵も鮮やかな黄色で満月のようでした。
伊達市の夜空にも大きなお月様が見えていました。

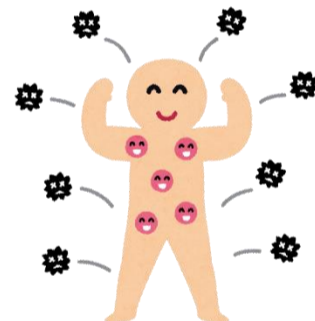
【メニュー】
十五穀米ご飯
鶏肉と大根の煮物
白菜の辛子和え
漬物
お月見まんじゅう



自宅でできる 免疫力アップ術！



気温が下がり、空気が乾燥してくると、感染症が流行りやすくなります。
今のうちから、免疫力を上げる習慣を身につけておきませんか？



免疫力と腸の関係

口から1本の管でつながる腸は「内なる外」と呼ばれ、外からの病原菌やウイルスなどから体を守るため、免疫細胞の過半数が腸に集結しているといわれています。免疫力を上げるためには、腸の環境を良くすることが大切です。

生活リズムを整えて、決まった時間に食事を取る

週末に寝だめをして、週明けに疲労感を感じることはありませんか？生活リズムの乱れは、体の不調を引き起こします。朝はなるべく同じ時間に日光を浴びて、食事の時間も大幅にずれないようにしましょう。

主食(炭水化物)、主菜(たんぱく質)、副菜(野菜・果物)をバランスよく食べる

たんぱく質は免疫抗体の材料に、野菜や果物から摂れるビタミン・ミネラルは、粘膜の働きを強化し免疫力を活性化させます。主食も体に必要なエネルギー源になります。

腸内環境を整える食品を、毎食コツコツ摂る

乳酸菌やビフィズス菌は、腸内環境を善玉菌優位の良い状態に整えてくれます。ヨーグルト、チーズ、味噌、醤油、納豆、キムチ、ぬか漬けなどの発酵食品に多く含まれていますが、体に溜めておくことができません。善玉菌のえさになる食品(食物繊維、オリゴ糖など)も一緒に、毎食コツコツ摂ることがおすすめです。



食事のほかに

「体を温める」「笑う」「楽観的に考えてストレスをためない」「適度な運動」「睡眠や休養」
なども免疫力アップに効果的です。ぜひできることから普段の生活に取り入れてみてください。