



Thank you

《通所版》

発行*介護老人保健施設 憩
室蘭市知利別町 1-45
Tel 0143-41-1511

管理栄養士からのメッセージ

かぜ予防の食事について

風邪やインフルエンザが流行する季節になりました。
今年には新型インフルエンザの流行もあり、例年よりも風邪の予防に気を使っている方も多いのではないかと思います。
今回は自宅で、「おいしく」できる風邪予防対策を、堀田管理栄養士に教えてもらいました。





毎日いろいろな種類の食品を上手に組み合わせることで、風邪をひかない元気な体を作られます。風邪をひきやすいのは、栄養のバランスがとれていないのかもしれない。





特に大事な栄養素をご紹介します。

◎ビタミンA：風邪のウィルスの侵入を防ぎます。

多く含む食品は 緑黄色野菜 、卵 、レバーなど

◎ビタミンC：風邪に対する抵抗力を高めます。

多く含む食品は 冬の旬野菜 、果物 類など

◎たんぱく質：体を温め、寒さに対する抵抗力を高めます。

多く含む食品は 肉・魚類 、大豆製品、乳製品  など



冬の定番、野菜たっぷりのお鍋は、風邪の予防にぴったりのメニューですね！

通所では今月も「お鍋の日」を予定しています。
お楽しみに！！