

# 栄養科だよ！



12月の町はクリスマスの飾り付けがきらびやかで胸がワクワクします。入院中の皆様にもクリスマス気分をちょっぴり味わっていただく企画を準備中です

平成28年12月1日発行 第284号  
発行 栄養科

## かぜに負けない身体を作ろう

### ビタミンACEで免疫力Up！

- \* ビタミンA : 緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃ、ほうれん草等)
- \* ビタミンC : 野菜、果物、いも類、など
- \* ビタミンE : うなぎ、たらこ、肉類、魚介類など

### 食物繊維と発酵食品を取って腸内環境を整え免疫細胞の働きを助ける！

- \* 食物繊維を多く含む主な食品 : 野菜、きのこ類、海藻、豆類、こんにやく等
- \* 発酵食品 : ヨーグルト、味噌汁、納豆、キムチ、しょう油等

食材を上手に組み合わせて風邪予防しましょう。



## 11月の行事食紹介



### ほっかほっかの栗ご飯お膳



9日(水)昼食時ほっかほっかの「栗ご飯お膳」を患者様にお届けしました。大粒の栗に患者様方はびっくり！！秋の味覚に舌鼓を打ちながら喜んで召し上がっていました。茶碗蒸の卵黄や揚げ野菜のおろし添えの南瓜には風邪を予防する栄養がみっちり入っています。おいしく食べて風邪のウイルスを吹き飛ばせ～

12月の行事食は、25日(日)昼食時「クリスマス・ランチ」をおとどけします。どうぞお楽しみに！！

