



まだまだ寒い日は続きます。しっかりごはんを食べて、
ウィルスや風邪に負けない身体を作りましょう!!

平成31年2月1日発行 第310号
発行 栄養科

1月の行事食紹介



2019



1/1~1/3 正月料理

「病院でこんなに豪華なおせち料理を食べられるなんて…!」と、患者様からは大絶賛でした。



1/14 成人の日「お祝い膳」

患者様と一緒に、成人のお祝いをさせて頂きました。「〇〇年前、成人代表で挨拶したのを思い出したよ」、「孫が成人式だから、お祝いできて嬉しい」など、それぞれの思い出を呼び起こすメニューとなりました。



栄養ワンポイント アドバイス

県内でインフルエンザが猛威しています。ウィルスや風邪に負けない身体を作るために、普段の食生活を見直し免疫力を高めましょう!

① 栄養のバランスの良い食事を摂る

主食 (ごはん・パン・麺など)
主菜 (肉・魚・卵・大豆製品など)
副菜 (野菜・きのこ・海藻など)



が揃った食事で、しっかり栄養を摂りましょう。

② ビタミンを積極的に摂る

緑黄色野菜や果物に含まれるビタミンC・Eには、抗酸化作用があり、免疫力をUPします。

③ 身体を温めてくれる食材を取り入れる

生姜・にんにく・にら・にんにく・唐辛子など
・血液循環を高め、血行を良くしてくれます。



④ あったかメニューで、身体を冷やさない

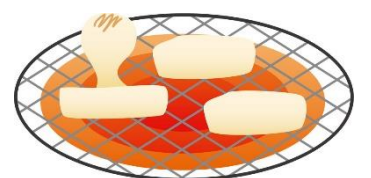
うどん・スープ・お粥・鍋など
・消化が良いため、風邪をひいた時にも◎



ひかり病棟イベント

1/29 焼き餅大会 開催!

焼きたてのお餅を、おしるこ・きなこ餅海苔餅にして、患者様に召し上がっていただきました。



もちもちのお餅
は
うまいなあ



2月の栄養相談教室案内

テーマ【さよならメタボリックシンドローム】

～あなたのお腹周りは大丈夫ですか?～

日時:平成31年2月15日(金)14時30分～
場所:北福島医療センター 1F オーチャードホール

参加無料です。お気軽にお越しください。