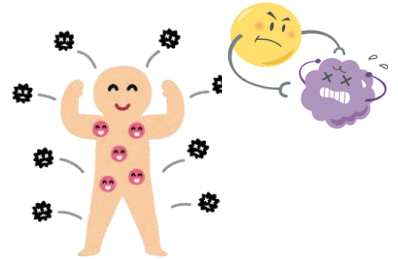




栄養課ニュース 2月号



節分・立春と行事が続く、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。風邪やインフルエンザの流行が心配されるこの時期は、ちょっとした油断で体調を崩しやすくなります。手洗い・うがい・睡眠・そしてバランスのとれた食事を心がけ、病気から守ってくれる「**免疫力**」をつけて、この冬を乗り越えましょう！！



◎免疫力を高めよう！ (食事編)

腸内環境を整えることが大切 (免疫細胞は 60~70% が腸に存在する)

腸内環境を整える

- ・発酵食品 (納豆・味噌・ヨーグルト等)
- ・緑黄色野菜、根菜類 (れんこん・ごぼう)
- ・植物性食品中心
(大豆製品、野菜、果物)



腸内環境を悪くさせる

- ・朝食を抜く
- ・偏った食事・揚げ物、油物
- ・コンビニ食、外食ばかり
- ・ジャンクフード (カップラーメン等)



◎免疫力を高めよう！ (行動編)

- ・たくさん笑う (心の健康も大事)
- ・適度な運動・ストレスフリーな生活
- ・体温を下げない (体温が 1℃ 下がると、免疫力が 30% 減少)
⇒湯船に浸かって体を温める、温かい飲み物を頻繁にとる



☆栄養指導について☆

当院では外来・入院患者様に医師の指示のもと、管理栄養士が栄養食事指導を行っております。患者様個々の食習慣や食生活などを考慮し、分かりやすい指導を心がけています。

ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出ください。

