

栄養課ニュース

5月

今月のテーマは「**免疫力**」についてです。

コロナウイルスが心配される今、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身を守る**免疫力**をつけて今を乗り切りましょう！！

☆ **食事編** : **免疫力**を高めよう！



・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）

☆ **行動編** : **免疫力**を高めよう！

- ・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
- ・身体を冷やさない（体温が1度下がると免疫力30%減少）



☆ **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考慮し、わかりやすい指導を心がけております。



ご希望の方は医師、看護師にお気軽にお申し出ください。

