



# 栄養課ニュース 11月



11月に入り少しずつ寒さが厳しくなってきました。  
寒くなると体調を崩しやすくなりますので  
毎日の食事で免疫力をアップしましょう!!

■免疫力 UP に効果的な「ビタミン ACE」



## ビタミンC

【役割】お肌の老化を防止  
【多く含む食材】



赤黄ピーマン ブロccoli 大根

## ビタミンA

【役割】皮膚や粘膜を正常化  
【多く含む食材】



にんじん レバー モロヘイヤ

## ビタミンE

【役割】血管の老化を抑制  
【多く含む食材】



かぼちゃ アーモンド ハマチ



免疫力向上に効果的なのが、抗酸化作用のあるビタミンです。  
これは色の濃い、「**緑黄色野菜**」に多く含まれます。  
積極的に緑黄色野菜を食事に取り入れてウィルスに負けない  
カラダづくりをしていきましょう。



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。ご希望の方は医師・看護師にお気軽にお申し出下さい。