



栄養課ニュース 2月号



節分・立春と行事が続き、暦の上では春ですが、まだまだ寒い日が続きます。そんな寒い日は特に体の冷えが気になりますね。今月は気になる身体の冷え「**冷え性**」についてお伝えします。

★冷え性予防に積極的に摂りたい栄養素★

ビタミンE

末梢血管を広げ
血液の流れを良くする

南瓜、イワシ、ナッツ
など

ビタミンC

毛細血管機能を維持
し血管の流れを良く
する

フロコリー、いちご
ピーマンなど

ビタミンB1

代謝を良くし血液の流
れを良くする

豚肉、大豆製品、豆類
など

★控えた方がよいもの★

甘いもの(ケーキや洋菓子)など

油っぽい食事(揚げ物、脂身の多い肉、スナック菓子)など



日頃バランスの良い食事を心がけ、適度な運動をし、

ストレスをためないように心がけることが大切です！

☆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。

