



# 栄養課ニュース 3月号



暖かい日も増えだんだん春が近づいてきました。  
春の味覚には多くの方が好むイチゴがありますね。  
今回はイチゴについて詳しくみていきましょう。

## ～おいしいイチゴの選び方～

- 色の濃さに関係なく鮮やかで  
光沢のあるもの
- ツブツブがたっているもの
- ヘタの近くが長くのびて  
白くなってないもの

## 🍓 イチゴの5大効果 🍓

- 疲労回復作用
- 老化・生活習慣病予防
- ストレス軽減作用
- 便秘・むくみ予防効果
- 美肌効果

## 🍓🍓🍓🍓🍓 イチゴの食べ方のポイント 🍓🍓🍓🍓🍓

- イチゴを洗うときはヘタを取って洗わない  
(ビタミンCがヘタの部分から流れ出す)
- 傷みやすい果物なので食べる直前に洗う



## ☆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。

