



平成29年

# 栄養だより 12月号

医療法人社団千葉秀心会  
東船橋病院 栄養課

## 風邪をひかないようにしましょう

〇うがい、手洗いをしましょう



〇たんぱく質を摂りましょう

体力や免疫力を高めます。 魚類・肉類・卵・大豆製品・乳製品など



〇睡眠をしっかりとしましょう



〇ビタミンCを摂りましょう



体にウイルスなどが入ってくるのを防ぎます。  
赤ピーマン、柿、キウイフルーツ、いちご、フロコリーなど

〇ビタミンAを摂りましょう



体にウイルスなどが入ってくるのを防いだり、のどや鼻などの粘膜を丈夫にします。  
レバー、ぎんだら、人参、ほうれん草など

〇亜鉛を摂りましょう



免疫力を高めます。  
牡蠣、牛肉、卵、チーズなど

〇身体を温める食材を摂りましょう

生姜、唐辛子、にんにく、ニラ、玉ねぎ、大根など



## 旬の食材

タラ

12~2月が旬のタラは高たんぱくで低脂肪です。カルシウムが多いため丈夫な骨や歯をつくり、ビタミンAが視力低下を防止風邪や肌荒れを防止し、ビタミンDが体内のカルシウムとリンの吸収を高め、骨粗鬆症や虫歯を防止します。ビタミンB1は疲労回復、B2は過酸化脂質の生成を抑え動脈硬化などの生活習慣病に有効です。

### 調理ポイント

- ・ビタミンCと一緒に摂ると良いので野菜をたっぷり入れて調理しましょう。
- ・調理時に泡のようなアクが出るのでアクを丁寧にとるとおいしく仕上がります。
- ・味が淡白なので、コクのあるクリームソースを使ったシチューやグラタンにすると良いでしょう。



外来患者様・入院患者様へ

患者様の病態に合わせた食事の個人栄養指導を行っております。是非、ご利用ください。  
※栄養指導は予約制になっておりますので、ご希望の方は、担当医または看護師にご相談ください。