栄養科だより

H27.1 月発行
No.6

～食事でできる風邪対策～

冬は風邪をひきやすい？

季節の変わり目で寒暖の差が大きいと風邪をひきやすかったり、疲れやストレス、睡眠不足や栄養不足などにより症状が長引いたりしてしまいます。また、冬の乾燥によって粘膜が乾いてしまうため、免疫力が落ちやすいとも言われています。しっかり風邪対策をしていきましょう。

バランスの良い食事を心がけよう

風邪のウイルスに勝つ為には、バランスの良い食事で栄養をしっかり補給することが大切です。栄養が偏ると風邪をひきやすくなってしまいます。特に免疫力をアップしてくれるビタミンを意識して取り入れましょう。

ビタミンＣ

ウイルスや細菌から体を守る為の免疫力を高める働きを持つビタミン。ビタミンＣは体に溜めることができないので、毎日の食事に積極的に取り入れましょう。レモン、イチゴ、ブロッコリー、じゃがいもなど

ビタミンＡ

ウイルスや細菌の侵入を防ぐ粘膜を保護する働きを持つビタミン。ビタミンＡは、油と一緒に摂取することで、吸収率が高まります。うなぎ、ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど

食事でカラダを温めよう

カラダを温めることで免疫力がアップします。毎日の食事にカラダを温める食材やあったかメニューを取り入れて、風邪を予防しましょう。

当院では栄養指導を行っています

糖尿病を始めとする生活習慣病の食事療法についての説明のほかに、食べる量が減って困っているなどの食事についての相談も行っています。どんな些細なことでも食事について話を聞いてみたい方はお気軽に声をお掛けください。【糖尿病の方、高血圧の方、肥満の方、介護食について　など】

申し込み方法

医師の指示が必要なため、ご希望の方は診察時に主治医に申し出ていただき、希望日時をご予約ください。外来・入院ともに午前、午後で実施しております。

※指導料については保険の自己負担率によって異なりますので、詳しくは総合受付にてお尋ねください。

イムス富士見総合病院　栄養科