



給食だより 冬号

2021年12月01日発行 第11号紙
イムス太田中央総合病院 栄養科
担当：南雲、渋澤

いよいよ冬本番です！気温も低くなり、空気が乾燥してきました。
風邪は予防が大切です。ウイルスに負けないよう、手洗い、うがい、睡眠、そしてバランスの良い食事
でかぜに負けない体をつくりましょう。

免疫力アップに必要なこと

①たんぱく質を十分摂る



たんぱく質は細胞の主成分の為、
良質なたんぱく質の摂取は
免疫細胞の働きを良くします！



②緑黄色野菜を積極的に食べる



緑黄色野菜には、粘膜の健康を保つビタミンAや、
白血球の働きを強化するビタミンCが
豊富に含まれています。

③食物繊維や発酵食品で腸内環境を整える



腸内環境を整えると、免疫力を高めること
ができます。発酵食品や食物繊維を多く含
む食品などで腸内を整えましょう。



④体温を上げる



体を温めることで免疫細胞が活性化し、免疫機能が
高まります！根菜類、いも類、生姜などは体を温め
る効果があるとされています。

寒い所、寒い季節に採れるものは体を温
め、細胞を活性化してくれる働きがあり
ます。冷え性の人には特に根菜類がおす
すめです。

そして冬に採れる野菜には、βカロテン、
ビタミンCが豊富なものが多いです。免
疫力を高める働きがあり、寒さで風邪を
ひきやすい冬場にはピッタリです。

※冬に旬の主な野菜

かぶ、れんこん、春菊、長ねぎ、白菜、
大根、ブロッコリー、ほうれん草、水菜
など

過去の冬の行事食(2月)

節分



折り紙も栄養科の
スタッフが作成し
ています！

バレンタイン



意外と身近！ かくれ脱水

脱水といえば「夏」をイメージすると思いますが、実は
「冬」も脱水に注意しなければいけません！かくれ脱水の怖
いところは、本人の自覚が無いことです。
脱水が進行すると血液がドロドロになり、脳梗塞や心筋梗塞
を引き起こす原因となります。



なぜ冬に要注意？

- 暖房を使い、空気が乾燥する
→肌から水分が奪われやすくなる
- 冬は汗をかきにくいため、のどが渇きにくく、
水分補給を怠りがち
→水分を失っている自覚が無く、油断してしまう

脱水の予防

- ①こまめに水分補給をしましょう
のどが渇く前に！冬場は身体を冷やさないう、白湯か常温
の水がおすすめです。
- ②食事を3食しっかり摂りましょう
野菜などの食べ物には意外と水分が含まれています。欠食は
水分不足の要因となるため、気をつけましょう。
- ③湿度を上げる工夫をしましょう
エアコンなどの暖房を使用する時は、加湿器を利用
しましょう。濡れたタオルでも代用できます。

栄養相談・栄養指導の予約を
随時受け付けておりますので
総合受付又は担当医師にご連絡下さい。