



栄養だより



冬号

甘木中央病院 栄養室

★インフルエンザに負けない身体づくり！★

今年は、インフルエンザ A 型の変異株「サブクレート K」が全国的に流行しています
予防するためには、ウイルスに負けない免疫力を高めることが大切です
栄養バランスの良い食事を心がけ、その中でも特に免疫力に欠かせない
「たんぱく質」「ビタミン類」「発酵食品」を積極的にとりましょう！



たんぱく質

免疫の働きを維持し、免疫力を高める
働きがあります
たんぱく質は体内に蓄えられないため
毎食摂りましょう



赤身の肉・魚・豆腐・卵・乳製品

ビタミン C

体内に侵入したウイルスを攻撃し、
免疫細胞の機能を高めます
加熱に弱いので火を通す場合、短めに
しましょう



果物・小松菜・キャベツ・ブロッコリー

ビタミン A

のどや鼻のバリア機能を高め、粘膜を
強化してウイルスの侵入を防ぎます
油と一緒に調理すると吸収がよくなります



レバー・緑黄色野菜(人参・南瓜・ほうれん草)

発酵食品

腸内環境を整え、腸の免疫機能を高め
ます 発酵食品に含まれる乳酸菌は
熱に弱いのでなるべく火を通さずに
食べましょう



ヨーグルト・納豆・味噌・キムチ・ぬか漬け

免疫力アップ！簡単あったかメニュー

「納豆」や「豚肉」を加えても美味しいですよ！



《野菜たっぷり！キムチ味噌汁》

(材料)2人分 (作り方)

- ・キムチ 50g ・人参 20g ① 材料を一口大に切る
- ・南瓜 50g ・小松菜 30g ② 鍋にだし汁と材料を入れ
- ・豆腐 50g ・だし汁 適量 火が通ったら、味噌を溶い
- ・味噌 24g(大さじ1・1/3) て、最後にキムチを加える。