



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、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

- ・キムチ 50g ・人参 20g
- ・南瓜 50g ・小松菜 30g
- ・豆腐 50g ・だし汁 適量
- ・味噌 24g(大さじ1・1/3)

(作り方)

- ① 材料を一口大に切る
- ② 鍋にだし汁と材料を入れ
火が通ったら、味噌を溶い
て、最後にキムチを加える。