



栄養だより



甘木中央病院
栄養室

9月の選択メニューのお膳



<献立>

- ・麦ごはん
- ・Aメニュー:カラスガレイのムニエル
Bメニュー:鶏肉の葱ソースかけ
- ・ほうれん草の海苔和え
- ・花麩の吸い物
- ・果物



入院中にお食事を楽しんでいただけるよう
普通食のみ月2回
選べるメニューを
実施しています!



*風邪予防について

風邪の原因は、鼻やのどから侵入するウイルスによるものです。疲労やストレス、寝不足や偏った食事などが続くと免疫力が低下し、体外にウイルスを追い出すことができず、風邪の症状が起こりやすくなります。

特に免疫力をアップしてくれる栄養素を意識してとりましょう。

ビタミンA/C/Eを含む食事で風邪予防!

<ビタミンA>

鼻・のどの粘膜を強くし
ウイルスなどが体へ侵
入することを防ぎます。

*緑黄色野菜など



<ビタミンC>

ウイルスへの抵抗力を
高める働きがあります。

*果物や野菜、芋類など



<ビタミンE>

血行をよくする働きが
あり、体温の低下を防ぐ
効果があります。

*ナッツ類や緑黄色野菜
など

