



# 栄養科だより 1月号



あけましておめでとうございます。新しい1年が始まりましたね。  
まだまだ寒い日が続く、身体を壊しやすい時期でもあります。身体を温める食  
材や免疫力を上げる食材を取り入れてみましょう！

## 【免疫力アップの食事のポイント】

- ◆ 身体を温める
- ◆ 3食バランスよく食べる(中でも、抗酸化作用のある食材を上手に取り入れましょう)
- ◆ 水分補給(喉が渴いたと感じる前にこまめに補給しましょう)

細胞の老化防止や血管を健康に保つ効果のこと

## 身体を温める食材

- 人参
- かぼちゃ
- ごぼう
- れんこん
- しょうが
- 唐辛子 など



冬が旬の食材は身体を温める食材が多くあります！

## 抗酸化作用のある食材

- **ビタミンA**  
人参、かぼちゃ、レバー など
- **ビタミンC**  
パプリカ、さつまいも、ブロッコリー、キウイ など
- **ビタミンE**  
アボカド、ナッツ など



※食事内容や適正量は個人によって違うため、必ず医師や管理栄養士に相談しましょう。

## 12月の行事食



- ❖ オムハヤシ・もみの木ハンバーグ
- ❖ トマトとブロッコリーのマリネ
- ❖ コンソメスープ ❖ チョコケーキ



- ❖ 年越しそば
- ❖ 天ぷら
- ❖ 茶碗蒸し ❖ みかん