

新年度が始まり、2ヵ月目に突入しましたが、皆さんは元気にお過ごしでしょうか？
いま世界中で流行している新型コロナウイルスですが、福島県でも広がりつつあります。
今回は、新型コロナだけでなく風邪やその他の感染症にも負けない
免疫力の高い体を作るために大切な**免疫力をUPの方法**を紹介していきます！



■ 腸内環境を整えましょう！ ■

腸内には免疫細胞が多く存在しています。よって、腸内環境を整えることで免疫UPにつながります。

食物繊維を多く含む食品

穀類、いも類、野菜類、海藻類、きのこ類、果物類

食物繊維を上手に摂るポイント！

- ★いつもの白米に雑穀を加えることで食物繊維量UP！
- ★野菜類は加熱し、かさを減らすことでたくさん食べることができる！
- ★野菜ジュースだけでは必要な食物繊維が摂れない…野菜そのものや海藻類、きのこ類も一緒に摂取！

腸内環境を整える食品

発酵食品

納豆、味噌、ヨーグルト、チーズ、お酢、キムチ 等

ポイント！おすすめの食べ方！

- ★発酵食品に含まれる菌は熱に弱い…なるべく加熱調理せずそのまま食べると良い！
- おすすめ♪ ヨーグルト×果物
⇒果物の食物繊維も一緒に摂れる！
- おすすめ♪ 納豆×キムチ
⇒お互いが発酵食品であり、効果がより強化！

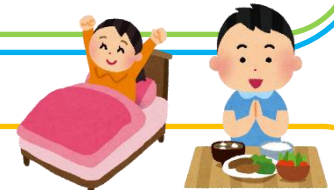


■ ビタミンA・C・Eを摂りましょう ■

ビタミンA・C・Eは腸などの**消化管の粘膜の保護**や細胞の破壊を防ぐ**抗酸化作用**があり、免疫UPにより効果的とされています。

多く含まれる食品！

- ビタミンA：緑黄色野菜、レバー、うなぎ、卵 など
- ビタミンC：野菜類、果物類 など
- ビタミンE：穀類、ナッツ類、アボカド、うなぎ など



その他、
十分な睡眠、バランスの良い食事
も重要です。
現在の生活リズムを振り返り、
免疫UPを意識してみましょう！

4月メニュー紹介

春のめん祭り



春野菜の塩タンメン
菜の花の胡麻マヨ和え
ヨーグルト苺ソースかけ

ミルクパンナコッタ
～桜ジュレのせ～

C-1病棟のお花見で桜のデザート
を提供しました！見た目もキレイ
で患者さんに大好評でした！

