



# 栄養科だより 8月号



～ 免疫力を高めて暑い夏を乗り切りましょう！～

梅雨も明け、暑い日が続いていますね。皆さんは体調を崩していませんか？  
今回は免疫力を高める栄養素についてご紹介します。

## 良質なたんぱく質

体内でつくることのできない必須アミノ酸を豊富に含むたんぱく質であり、  
免疫細胞をつくるはたらきがあります。

多く含まれている食品：肉や魚、卵、大豆製品、乳製品



## ビタミンA・C・E

ビタミンA・Eは油と一緒に摂取すると  
吸収率がアップします！

### ビタミンA

喉や鼻、消化官などの粘膜や皮膚を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます。

多く含まれている食品：レバー、人参、大葉、モロヘイヤ

### ビタミンC

白血球の働きを活性化させ、免疫力を高めます。

多く含まれている食品：赤・黄色ピーマン、ブロッコリー、ゴーヤ、レモン

### ビタミンE

強い抗酸化作用で細胞を守り、免疫力の低下を防いでいます。

多く含まれている食品：かぼちゃ、オリーブ油、アボカド、アーモンド



## JOYEAT+プロジェクト

JOYEAT+プロジェクトは栄養科による給食改善と地産地消の取り組みです



### 7/7(水)「七タメニュー」

「七タそうめん」、「炊き合わせ」、「手作り水まんじゅう」を提供しました。

手作り水まんじゅうは患者さんから「もっと食べたい」という声も聞かれ、暑い日にもさっぱりと食べられるメニューで好評でした。

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和3年8月1日発行  
星総合病院 栄養科