

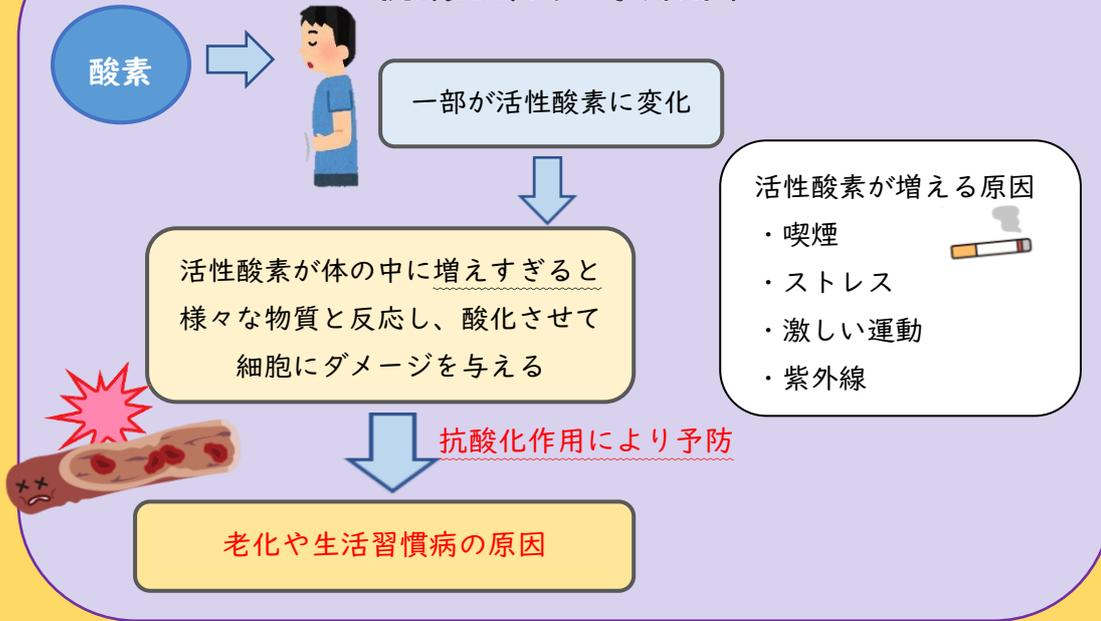


栄養科だより 1月号

新年明けましておめでとうございます。2023年の始まりです！年末年始は生活リズムが崩れやすく、食事も偏りやすいので体の不調が出やすい時期です。

今月は食事に『抗酸化作用』を取り入れて、一年の始まりを元気にスタートさせましょう！

抗酸化作用の予防効果



抗酸化作用は体を老化させたり、病気を引き起こしたりする『活性酸素』の働きを予防したり防いだりする働きのことだよ！



バランスの良い食事+αで取り組めると効果的です！

抗酸化作用のある栄養素

ビタミンE

過酸化脂質が作られるのを防ぐ

ひまわり油
綿実油、アーモンド
かぼちゃ



ビタミンC

強い抗酸化作用を持つ

芽キャベツ、菜の花
ブロッコリー、ピーマン
キウイフルーツ



β-カロテン

活性酸素の発生を

抑え、取り除く
しそ、モロヘイヤ
にんじん
春菊、ほうれん草



ブロッコリーのアーモンド和え

ビタミンEと
ビタミンCが
一緒にとれる！



材料(2人分)

- ブロッコリー 1房
- アーモンド 6粒
- マヨネーズ 大さじ1
- 醤油 小さじ1
- 砂糖 小さじ1

作り方

- ①アーモンドをビニール袋に入れ、棒でたたいて砕く。
- ②調味料を合わせておく。
- ③ブロッコリーを小房に分けて茹で、水気を切って①②と和える。

完成品を刻んで
餅と絡めても◎



栄養科の
instagramです

ご質問はピンクのユニホームの管理栄養士まで

令和5年1月1日発行 星総合病院 栄養科