



栄養科だより 11月号

～今年の立冬は 11月7日(日)です～



秋が終わりになり冬に近づいてきました。立冬とは、冬が始まる頃を意味します。寒さに負けず、丈夫な身体作りを始めていきましょう！

免疫力を高める食事について

秋や冬に旬な「**根菜類**」は、ビタミンや食物繊維がたっぷり含まれています。また、「**きのこ類**」は腸内環境を整えるため、免疫力アップにつながります。

<根菜類>

れんこん:

ビタミン B1、B2 が含まれており、貧血予防に効果あり。



ごぼう:

食物繊維がたっぷり。腸内環境を整え、便秘解消にも。



人参:

カロテンは皮に多く含まれる。葉はビタミン C やカリウムが豊富。



<きのこ類>

しいたけ:

免疫細胞を活性化させるレンチナンが含まれている。



まいたけ:

抗腫瘍効果、免疫力アップ効果のあるβグルカンが豊富。

なめこ:

特有のぬめり成分であるムチンには、消化吸収を助ける働きがある。



栄養科イベントニュース～10月～

10月19日(火)に東病棟で茶話会、南病棟で秋のイベントを開催いたしました。



秋の味覚であるさつまいもを使用した「大学芋」と「茶巾しほり」をご用意し、患者さんの食形態に合わせて、お好みのお飲み物とセットで提供しました！

