

栄養科だより

1月

2026年が始まりました!今年もよろしくお願いいたします。
年末年始は生活リズムが崩れやすく感染症にもかかりやすくなる時期ですね。
今回は普段の生活からできる感染症予防の方法についてお話します。

感染症予防の基本

毎日の食事を整え、体を適度に動かしてしっかり眠ることが感染予防の第一歩です。

運動



バランスの良い食事



睡眠



感染症に負けない栄養素

身体の防御力を支える大切な栄養素です。
ビタミンA・C・Eは普段の食事の組み合わせで無理なく摂取できます。

喉や鼻、消化管などの粘膜や皮膚を強化し、ウイルスの侵入を防ぎます

ビタミン

A



人参



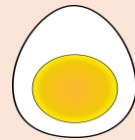
ほうれん草



かぼちゃ



レバー



卵黄

ビタミン

C



みかん



イチゴ



キャベツ



赤ピーマン



じゃがいも

白血球の働きを活性化させ、免疫力を高めます

ビタミン

E



かぼちゃ



ブロッコリー



アーモンド



アボカド



オリーブオイル

強い抗酸化作用で細胞を守り、免疫力の低下を防ぎます

12月のイベントメニュー

12/24 クリスマスメニュー

バターライス

オニオングラタン風スープ

チキンのデミグラスソース煮込み

シーザーサラダ

イチゴムース

