

# 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ひいたします。  
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。

ビタミン

A



人参



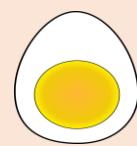
ほうれん草



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

ビタミン

E



かぼちゃ



ブロッコリー



アーモンド



アボカド



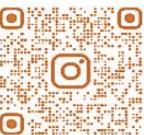
オリーブオイル

★病院食で提供された上記の食材を使った調理例の写真を載せます★

かぼちゃの煮物 ブロッコリーの胡麻和え キャベツのツナ和え 卵の炒り煮



インスタグラムにも  
詳しく載っているので  
是非ご覧ください☆彡



HOSHIEIYOUKA