



栄養だより vol.30

2024年12月
栄養部

イベントメニュー(2024年10月~11月前半)

10月14日 開学記念日

11月3日 文化の日

【献立】

- ・ちらし寿司
- ・魚の照り焼き
- ・あんかけ豆腐焼売
- ・ほうれん草のお浸し
- ・すまし汁
- ・フルーツ



【献立】

- ・きのこご飯
- ・鮭のちゃんちゃん焼き
- ・二杯酢
- ・すまし汁
- ・フルーツ



<患者さんの声(一部抜粋)>

- ・ちらし寿司美味しかったです。 ・退院後の食事の参考にします
- ・入院中は食事が楽しみです。毎食工夫して下さりありがとうございます。
- ・味が少し薄いのが残念ですが、病院食であることを考えればやむを得ないと思います。

※ 食事の種類によりますが、治療上問題がなければ、下記の対応が可能です。ご希望がありましたら医師、病棟スタッフまでお声掛けください。

- ・朝食時の主食をパンへ変更・牛乳をヨーグルトへ変更



免疫力アップでインフルエンザを予防しましょう!

身体の免疫力を高めるためには、**栄養バランスのよい食事**に加え、免疫力アップが期待できる**ビタミン**を積極的に摂ることが大切です。

栄養バランスの良い食事

ビタミンの主な働きと多く含む食材

主菜

身体をつくる



副菜

身体の調子を整える

主食

エネルギーになる



汁物

具の種類によって主菜、副菜、主食を補う

主食・主菜・副菜をそろえた食事は、栄養バランスのよい食事です。必要な栄養素をまんべんなくとることができます。

ビタミンA

皮膚や粘膜を強くし、ウイルスが入るのを防ぐ
緑黄色野菜・レバー・うなぎ

ビタミンC

血管を丈夫にし、寒さに対する抵抗力を強める
淡色野菜・果物・いも類

ビタミンD

免疫力を調整し、ウイルスによる感染のリスクを下げる
鮭・青魚・カレー

ビタミンB群

皮膚や粘膜の健康維持を助ける
豚肉・豆類・魚介類

栄養相談をご希望の方は医師、看護師、管理栄養士にお申し出ください