

褥瘡委員会 栄養だより



冬の免疫力アップ方法



冬は気温と共に体温が下がり、免疫力も低下します。
また乾燥しやすいため、感染症が流行しやすい季節でもあります。
今回は食事のできる免疫力アップ方法についてご紹介します。

①ビタミン ACE

ビタミン A・C・E は強い抗酸化作用をもつため免疫力を高めるために重要です。体内生成量は少ないため食事で摂取する必要があります。

ビタミン A



ビタミン C



ビタミン E



②たんぱく質

免疫力は体温にも影響を受けています。
筋肉は体の中で最も熱を産生する場所のためたんぱく質を摂り、筋肉量を維持することが体温の維持に繋がります。

③腸内環境

免疫力に関与する免疫細胞のうち約 70% が小腸に存在しています。
そのため腸内環境を整えることが免疫力の維持に繋がります。
手軽に食べられるもずくや納豆、ヨーグルトがおすすめです♪

調理部の取り組み紹介



かぼちゃサラダ



良質なたんぱく質



ヨーグルト + はちみつ



旬のフルーツ



生姜やあんかけの活用



きのこの炊き込みご飯