

楽 養 便 の

2011年
11月

さめき市民病院
栄養管理科



風邪予防

朝晩が肌寒くなり、冬の気配が感じられるようになりました。空気が乾燥し、風邪にかかりやすい季節がやってきます。うがい、手洗いをしっかりすることに加えて、免疫力を高める食べ物を積極的にとり、風邪をひきにくい体づくりをしましょう。

☆ビタミンC



免疫を強化する作用があり、しっかりとっていると風邪をひきにくくなります。レモン、ゆず、キウイフルーツ、イチゴ、柿に多く含まれます。

☆香味野菜



体を温め、発汗を促す長ねぎやにんにく、生姜などの香味野菜を活用しましょう。体温が上がることで、免疫細胞が活性化されます。

☆発酵食品



味噌、納豆、キムチ、ヨーグルトなどの発酵食品は、腸内環境を整え、免疫力をアップさせます。

風邪予防のために
マスクも有効です。



当院の行事食



10月9日は、石田神社の秋祭りでした。当院では、常食を提供している患者さんに甘酒を提供しました。

米から作られる甘酒には、ビタミンB群をはじめとするビタミンと、たんぱく質や脂質を分解する酵素を含んでいます。免疫力を高めたり、整腸作用もあるため、これからの季節試してみたいかかでしょうか。



カードと一緒に提供
しました。



今月のレシピ

南瓜サラダ

材料 (1人前)

・南瓜	60g
・レモン汁	1g
・塩	0.2g
・こしょう	0.1g
・玉葱	10g
・粗挽ウィンナー	10g
・マヨネーズ	10g



作り方

- ① 南瓜は、1.5 cmの角切りにしておく。
- ② 玉葱は、2 mmの薄切りにし、水にさらしておく。
- ③ 南瓜をレンジで加熱し、熱いうちにレモン汁と塩、こしょうで味付けをする。
- ④ 粗挽ウィンナーは、茹でて、5 mmの輪切りにする。
- ⑤ ③と④がそれぞれ冷めたら、水気を切った玉葱を加え、マヨネーズで和える。
- ⑥ 皿に盛付ける。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士・調理師にお聞きください。