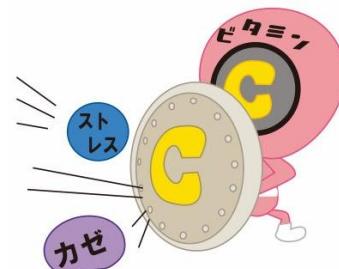




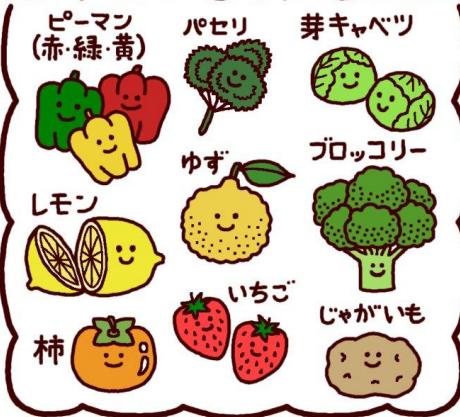
## ☆風邪の予防にビタミンC☆



ビタミンCは、免疫力を高めて風邪などの感染症を予防し、回復を早める働きがあります。ほかに鉄の吸収を高めたり、美白効果、皮膚や血管の老化を防ぐなどはたらきがあります。ビタミンCは体内で合成できないので食事からとる必要があります。

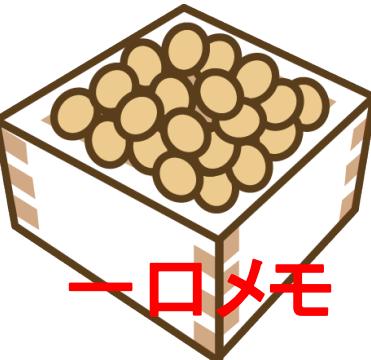


### ビタミンCを多く含む食品



ビタミンCはこんな時に失われます！  
風邪、たばこ、アルコール、ストレス、激しい運動など。  
※たばこ1本で25～100mgのビタミンCが失われます！

ビタミンCは水溶性で水に溶けやすいため、長時間水にさらしておくのはダメ。また、熱にも弱いので調理はささっと。ビタミンCの一日の推奨量は100mgです。



## 豆まきはなぜ大豆？



五穀(米・麦・豆・あわ・ひえ)には、穀霊が宿るとされており、穀霊で悪霊を祓ったと言われています。「大豆」は米に比べ粒が大きいことから、悪霊を祓うのに最適とされました。節分に使うのは「炒った豆」でないとダメ。拾い損ねた豆から芽が出ると災いが起こると言われているため、拾い損ねても芽が出ないように炒った大豆を使います。

## 1月の行事食



御一日献立；お節料理



成人の日

## 2月の行事食は？

御一日献立；お寿司の日  
3日節分、11日建国記念日献立です。  
旬の食材を使ったお料理を提供いたします。



## 今月の旬！ ブロッコリー



私たちが普段食べているのは「花蕾」というつぼみの集まった部分。ブロッコリーにはビタミンCが多く、風邪予防にもなります。また、動脈硬化の予防に良い葉酸も多く含まれています。

### 管理栄養士による栄養相談を行っています♡

★個人栄養相談★  
患者様の病状に合わせてできるだけわかりやすくお話しします。ご希望の方は担当医にご相談ください。  
★入院患者様へ★  
お食事のことでご相談があれば担当栄養士が伺いますので病棟スタッフに声をかけてください。

