

おやまだ給食だより

2020年1月号

2020

明けましておめでとうございます



免疫力を高める



免疫力とは「疫（病気）を免れる力」のことです。免疫力が低下すると、風邪やアレルギー、がんなど様々な病気にかかりやすくなります。普段から免疫力を高める生活習慣を心がけましょう。

●腸内環境を整える

『免疫細胞』の半数以上が腸内に存在

発酵食品



キムチ
納豆
味噌
ヨーグルト

オリゴ糖



ごぼう
玉ねぎ
蜂蜜
大豆製品

食物繊維



野菜
果物
きのこ
海藻



★免疫力は年齢とともに低下

善玉菌を増やす

ビフィズス菌のえさになる

善玉菌のえさになる

●ビタミンA・C・E



●たんぱく質



肉 魚
卵 大豆製品

●お腹を温める



●よく笑う



●睡眠をとる



鎖骨周辺を
リンパマッサージ

●代謝を上げる



運動

入浴

12月の行事食のご紹介



御一日献立



ねぎま鍋



冬至



クリスマス



通所
お楽しみ食

1月の行事食は？

1日：元旦献立
13日：成人の日
16日：豚肉の味噌鍋



栄養相談を受けてみませんか？

★外来患者様へ★

血糖値が気になる、血圧が高い、などでお困りではありませんか？お気軽に栄養相談にお越しください。管理栄養士が、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。