

おやまだ給食だより

立春とはいえまだまだ寒い日が続きます。春が待ち遠しいですね  2026年2月号

花粉症対策

この時期は花粉症に悩まされている方が少なくないのではないのでしょうか。花粉症を解消する食品はありませんが、意識して摂取することで症状が軽減する可能性のある栄養素を紹介します

乳酸菌



食物繊維



ビタミンD



EPA、DHA



花粉症の悪化に繋がる可能性のある食べ物



揚げ物、スナック菓子、甘い菓子類、カップ麺、ジャンクフードなど、トランス脂肪酸の多い食品は食べ過ぎるとアレルギー症状を引き起こしやすくなります



また、アルコールや添加物が多く含まれている加工品も注意が必要です

【 基本的な花粉症対策 】

マスクやメガネで花粉が体内に侵入するのを防ぐ



加湿器を使用する



洗濯物の外干しは控える



バランスの良い食事で免疫力を低下させない



手洗い、うがいを徹底する



食事だけでなくストレスを溜めないこと、十分な睡眠をとることも大切です

1月の行事食のご紹介

元旦

成人の日



2月の行事食

- 1日 御一日献立
- 3日 節分
- 6日 デイお楽しみ食
- 11日 建国記念の日
- 23日 天皇誕生日

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。

