

孝楽園栄養通信

News Letter

2025

12

VOL. 12

発行日：2025.12.6(土)
作成者：栄養士 加藤 優希

寒さに負けない食事をしよう！

寒くなると、風邪やインフルエンザ、ノロウイルス等の感染症が流行しやすくなります。手洗いの徹底と共に、栄養や睡眠をしっかりとって、体調を整え、感染症に負けない身体を作りましょう！！



感染症予防に「ビタミンA・C・E」を！！



感染症を予防するには、免疫機能(細菌やウイルス等から身体を守る仕組み)を正常に働かせることが重要です！

栄養バランスの良い食事を基本に、抗酸化作用のある「ビタミンA・C・E」を含む食品を摂り入れる様にしましょう！！

ビタミンA

色の濃い野菜、レバー、鰻に
多く含まれる



ビタミンC

野菜、果物、芋類に
多く含まれる



ビタミンE

色の濃い野菜、種実類、
魚介類、植物油に多く含まれる



「冬至」に、かぼちゃを食べると、風邪をひかないという
言い伝えがありますが、かぼちゃは、「ビタミンA・C・E」を含む為、
風邪予防にぴったりの食べ物です！！

また、かぼちゃは、夏に収穫されますが、冬まで保存することができ、昔から冬の貴重なビタミン源として利用されてきました。



今年の冬至は…
12月22日(月)です！！



12月 食事イベント



デイサービス イベント

ワンプレートデザート→12/22(月)、1/10(土)



デイサービス・ショートステイ 共通イベント

プレミアム食→1/1(木・祝) 松風焼き・おせち3種※ショートステイのみ
1/5(月) おせち5種盛り合わせ



イベント食 →1/22(木) まぐろ丼 期間限定!
行事食 →1/24(土) 昆布と大豆の福ごはん