

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!!



12,1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

