

## News Letter

1

VOL.13

発行日：2026.1.10(土)  
作成者：栄養士 加藤 優希

## 2026年 新年がスタート!!



新年明けましておめでとうございます。昨年は大変お世話になりました。今年も宜しくお願ひ致します。お正月が終わり、ほっと一息をついている所かと思いますが、この時期は、特にインフルエンザやロウイルス(胃腸炎)が流行りますので、手洗い・うがいをしっかり行い、予防を心掛けましょう!



## 感染症の他にも「冬型栄養失調」に気を付けましょう!!



「冬型栄養失調」とは、冬に身体を温めようと、たくさんの栄養を必要とした為に起きる栄養失調のことです。人の身体は、冬の寒さに対抗する為に多くのエネルギーを消費します。夏と比較した場合、10%増とも言われており、普段通りの食事をしていくと、栄養不足状態に陥ってしまう恐れがあります。中でも、ビタミンB・C・鉄分は特に不足しがちの為、積極的に摂る様に心掛けましょう!

## ビタミンB群

人は、寒さを感じると体内では熱を作り出す為に交感神経を働かせ、ビタミンB1やB6を消費します。

また、エネルギーを作り出す糖・たんぱく質・脂質の代謝にも関与している為、冬はビタミンB群の消費量が増える傾向にあります。



## ビタミンC

エネルギーを作り出すのに欠かせないビタミン。

神経伝達物質の一つである、ノレアドレナリンの合成に関与しており、抗酸化作用や体内に入った異物を解毒する作用がある為、冬は特に意識して摂りたい栄養素です。ビタミンCは、主に、果物や野菜類に多く含まれている為、冬が旬の果物を朝食や昼食に摂り入れてみましょう!



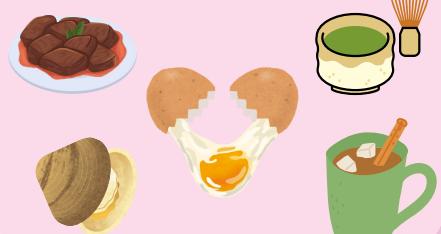
## 鉄分

女性が陥りがちな鉄分不足。

冬は特にその傾向が強い為、注意が必要です⚠️

鉄の吸收は、ビタミンCが関与している為、ビタミンCが不足してしまうと、鉄の吸收も低下してしまいます。

鉄とビタミンCはセットで考え、不足しない様に気を付けましょう!



## 2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→日程調整中

デイサービス・ショートステイ 共通イベント

行事食 → 2/3(火)

節分料理

イベント食 → 2/11(水・祝)

釜飯「冬」

プレミアム食 → 2/20(金)

名古屋 味噌カツ丼

