

# えいよう通信

平成21年 獨協医科大学病院  
12月号 栄養部



今月の行事食  
1日 誕生日祝食

24日 クリスマスメニュー

31日 大晦日メニュー  
※食種によって異なります

毎日多くの私物が下膳されています  
再度私物が乗っていないか確認してから  
下膳しましょう

## 風邪、インフルエンザを 予防しましょう！！

今年、新型インフルエンザが流行っています。  
しかし、これからの時期、風邪や季節性のイン  
フルエンザも流行してきます。

風邪・インフルエンザの予防には…

- 1、マスクを着用する
- 2、手洗い、うがい、洗顔する
- 3、体力を保つ  
**食事**・睡眠・厚着しすぎない



### ・バランスよく食べましょう

主食：主菜：副菜は1：1：2（品）

### ・良質のたんぱく質（肉、魚、卵、大豆製品）を摂りましょう

### ・ビタミンA、Cの多い緑黄色野菜や果物を摂りましょう

ビタミンAは粘膜を強くし、ビタミンCは抵抗力を高める



ビタミンA  
とCを多く  
含む食品

人参、カボチャ、ほうれん草  
ニラ、小松菜、ブロッコリー  
ゴーヤ、生姜、ねぎ、白菜  
いちご、みかん、柿

ビタミンAは  
油と一緒に炒めて  
吸収力アップ

例)ほうれん草ソテー  
ゴーヤチャンプル  
生姜入り野菜スープ

風邪予防  
には1日…

イチゴなら3～4粒  
みかんなら1個  
柿なら1/2個



この記事に関する問い合わせは、内線3200まで