

えいよう通信

平成23年
12月号

獨協医科大学病院
栄養部



旬の白菜の 栄養効果

淡色野菜の仲間で、緑色の濃い部分は緑黄色野菜のように、β-カロテンを多く含んでいます。

成分の95%を水分が占め、**カリウム**が豊富に含まれることから、**利尿作用**に優れ、**高血圧の予防**にも有効に働きます。

また、**ビタミンC**は、**風邪の予防**や**ストレスの軽減**、**疲労回復**などに大きな効果を発揮します。

鍋物やスープなどで、汁ごとたっぷり食べられる白菜は、水溶性の**ビタミンC**や**カリウム**の損失を低く抑えられるのも強みです。これからの寒い季節に鍋物で沢山の野菜と共に食べてみてはいかがでしょうか。

今月の行事食

24日 クリスマスメニュー

31日 大晦日(年越しそば)

※食種により異なります

厚生労働省の「健康日本21」では、

野菜を1日350g 以上摂ることを推奨

緑黄色野菜
120g



など

淡色野菜
230g



など

※上記の割合で野菜を摂ると必須栄養素のバランスが整う

風邪・インフルエンザを 予防しよう

日常生活でできる予防方法



- ①栄養と休養を十分取る
- ②外出後の手洗いとうがいの励行



- ③適度な温度、湿度を保つ

- ④人ごみを避ける

- ⑤マスクを着用する



毎年11～12月頃にインフルエンザの発生が始まり、1～3月頃に流行します。また、季節の変わり目は体調を崩しやすいので注意しましょう。

風邪・インフルエンザの 症状と対策

★悪寒・発熱・関節痛

⇒保温、エネルギー補給、水分補給

★鼻水・鼻づまり

⇒血行促進・殺菌作用のある食品
ねぎ、しょうがなど

★腹痛・下痢・吐き気

⇒保温、エネルギー補給

★セキ・のどの炎症

⇒ビタミンA・C、エネルギー補給、水分補給

この記事に関する問い合わせは、内線3202まで