

えいよう通信

2月号

獨協医科大学病院 栄養部



まだまだ寒い日が続いています。風邪をひいて体調を崩していませんか？インフルエンザの流行は例年11月下旬～12月上旬に始まり、3月頃まで流行しています。バランスよく食べて風邪などをひかない体を作りましょう！

インフルエンザ予防法



- ☑ マスクの着用(鼻の上までしっかり覆う)
- ☑ 手洗いうがい(爪は短く切って指の間・手首・手の甲までしっかり洗う)
- ☑ 咳エチケット
- ☑ 加湿器を使って適度な湿度を保つ(湿度50～60%)
- ☑ 栄養バランスの整った食事、十分な休養



風邪を予防する食事

◎1日3食バランスよく食べる

主食<エネルギー源>

主菜<血や筋肉を作る材料>

副菜<体の調子を整える>

毎食意識して
食べるようにしましょう！



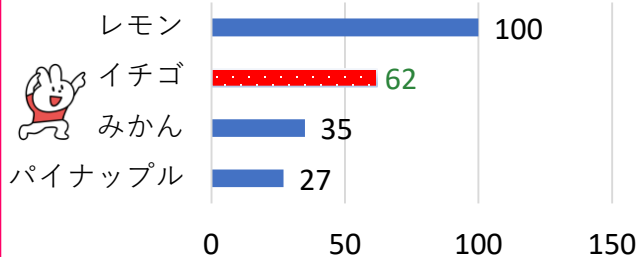
◎風邪の予防に効果的な栄養素を食事に取り入れる

- ・ **ビタミンC**は抗酸化作用が強く、疲労回復、新陳代謝を活発にするため免疫機能を高める。(レモン・いちご・カリフラワー・豆苗など)
- ・ **ビタミンA**は抗酸化作用があり、皮膚や粘膜を正常に保つ働きがある。(レバー・人参・モロヘイヤなど)
- ・ **タンパク質**は基礎体力をつけて抵抗力を高める働きがある。(肉・魚・卵・大豆製品)

栃木県のイチゴの生産量は日本一とされています。

イチゴはビタミンCを豊富に含む果物です。

ビタミンC含有量(mg)



可食部100g当たりの含有量

1日に必要なビタミンC

1日6粒程度＝約100mg

成人の男女
1日約100mg



イチゴに含まれるアントシアニン(イチゴの色素)ポリフェノールの一種で抗酸化作用や血管の保護、抗炎症作用などがあります。

※イチゴはカリウムや糖質を含む食品の為、疾患をお持ちの方は上記に当てはまらない場合があります。主治医や管理栄養士にご確認ください。