

インフルエンザ流行の時期到来!!

インフルエンザの特徴

- 潜伏期間：1～3日
- 感染経路：主に飛沫感染
- 発症：急激に38℃以上の高熱が出る
- 症状：悪寒、頭痛、関節痛、倦怠感などの全身症状、咳、痰、呼吸困難、腹痛、下痢
- 療養期間：一週間程度



☆免疫力UP 6カ条☆



- 適度な睡眠をとる
- 体を冷やさない
- 継続的な運動を心掛ける
- 喫煙を控える
- 飲酒はほどほどに
- ストレスを溜めない

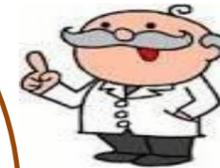
この時期に摂りたい!!

免疫力を高める栄養素

2020年
冬号

～今回のテーマ～

免疫力UP



免疫力UP!! おすすめレシピ

鯖のカラフルケチャップ炒

ビタミンB 群豊富な鯖を
メインにビタミンCたっぷり
パプリカと蓮根の食物繊維で
免疫力UP!!



- (材料：1人分)
- 鯖…80g
 - 蓮根…40g
 - ピーマン…15g
 - 赤ピーマン…15g
 - パプリカ…15g
 - ケチャップ…大さじ1
 - 酢…大さじ1/2
 - 砂糖…小さじ1
 - 醤油…小さじ1/3
 - 油…小さじ1
 - ごま油…小さじ1/2
 - 生姜…2g
 - にんにく…2g
 - 料理酒…小さじ1/2
 - 醤油…小さじ1/4
 - 片栗粉…小さじ2

【作り方】

- ① 鯖は一口大にそぎ切りにしBを加え、片栗粉をまぶしておく
- ② 蓮根は2mm程の輪切り、人参は半月切り、ピーマンは乱切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、鯖を火が通るまで焼き、一旦取り出す。残った油をペーパーで拭き取り、油をたして蓮根を炒める
- ④ 蓮根が透き通れば、人参・ピーマンを入れ炒める。鯖をフライパンに戻し、Aを加え、からめれば完成。

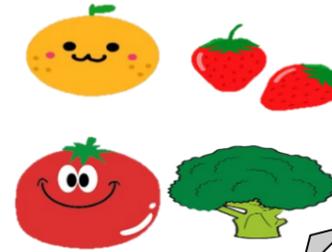
◆ビタミンA

胃腸や肺、鼻、気管支の粘膜を正常に保ち、不足すると消化不良や感染症に対する抵抗力の低下がおこる



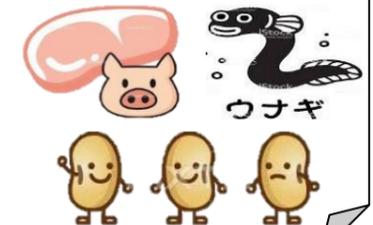
◆ビタミンC

免疫機能を高め、ウイルスに対する抵抗力を高める働き。



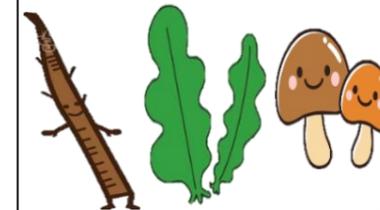
◆ビタミンB1

エネルギーの吸収をスムーズにして感染症に負けない体力をつけるために必要。



◆食物繊維

腸内環境を整えて。便秘、下痢の改善、免疫力アップに必要。



◆ビタミンB2

目や皮膚、口中の粘膜を正常に保ち、口内炎予防に効果的。



NEW!

おいしん坊

当院ではみなさんに
美味しい食事を提供するために、
さまざまな工夫を凝らしていま

☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
☆食材選びには、「鮮度」「品質」など、さまざまなこだわりを持っています。
☆できる限り適温で召し上がっていただくために、温冷配膳車を導入しています。
☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を7.0g以下（日本人食事摂取基準より）と
しています。
☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに
努めています。