



栄養だより



特別養護老人ホーム 明嶺荘

早いものでもう「師走」となりました。インフルエンザが猛威を振るい感染者が増えているようです。免疫力が弱っていると感染しやすくなります。普段から**十分な睡眠**と**バランスの良い食事**を心がけ、免疫力を高め2024年も元気にスタートできるようにしましょう！！

免疫力や抵抗力を高める食べ物



体が冷えやすい冬は、免疫力や抵抗力をしっかりつけて、風邪や感染症にかからない体を作っておきたいですね。野菜の中で**根菜類**は、寒い冬に旬を迎え、**免疫力や抵抗力を**高めてくれます。免疫力や抵抗力を高める効果が期待できる食べ物を紹介します。

ビタミンCを多く含む野菜

れんこん・じゃがいも・ブロッコリーに豊富に含まれている**ビタミンC**は白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。



にんじんはビタミンAの宝庫

にんじんは**ビタミンA**が豊富で、粘膜を正常に働かせる力があります。油と一緒に摂ると吸収しやすくなるため調理方法を工夫しましょう。



春菊は免疫力アップの効果あり

春菊は免疫力アップに必要な**カロテン**の含有量がほうれん草よりも多く、茹でることでさらに効果が高まるといわれています。



根菜の食物繊維は抵抗力を高める

れんこん・じゃがいも・ブロッコリーに豊富に含まれている**ビタミンC**は白血球の働きを強くして、免疫力を高めてくれるといわれています。



冬至

2023年の冬至は**12月22日**です。

冬至とは1年で夜が最も長く昼が短い日です。冬至は太陽の力が一番弱まった日であり、この日を境に力が蘇って来ることから「**一陽来復**」(いちようらくふく)といって冬至を境に運が向いてくると言われています。

冬至の日に**南瓜**を食べて栄養をつけ、体を温める**ゆず湯**に入り無病息災を願いながら厳しい冬を乗り切る知恵とされています。

