



## 旬の食材を食べましょう

### あったか食事でかぜ予防

ウイルスに対する抵抗力や免疫力を高めるために、主食+主菜+副菜をそろえたバランスの良い食事で栄養をしっかり摂ることが大切です。



### かぜ予防に効果的な旬の食材

- ・たんぱく質・・・筋肉など体を作るもととなり、抵抗力を高める  
肉、魚、大豆製品、乳製品など
- ・ビタミンA・・・のどや鼻などの粘膜を守る  
ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど
- ・ビタミンC・・・免疫力を高める  
ブロッコリー、ほうれん草、いちご、みかんなど

からだが温まると、免疫力がアップします。  
毎日の食事に、体を温める食材を取り入れましょう。

#### 体を温める食材の代表例



#### おすすめ料理

鍋物、煮込みうどん、スープなど

鍋物、うどんには、ねぎ、しょうがなどの薬味を添えましょう。

当院では、毎月行事食をお出ししています。写真は12月の「クリスマス御膳」です。



## 10月行事食



### 秋の味覚御膳

さんまムースおろし添え  
きのこと野菜ゼリー和え物  
さつま芋ムースレモン煮風  
ぶどうゼリー



### ハロウィンデザート かぼちゃパバロア

## 11月行事食



### 霜月御膳

鮭ムースけんちん蒸し  
野菜ゼリー田楽風  
あんこもち風  
かぼちゃとりんごのパフェ

東大泉病院 栄養科  
2020年12月