



2023年12月

# 栄養だより

早いもので、今年も残りわずかとなりました。ノロウイルスやインフルエンザなど様々な感染症が流行しやすい季節です。これらを予防するために手洗いうがいはもちろん、バランスの良い食事を心がけて身体の内側からも抵抗力を高めていきましょう。



## 冬に美味しい食材



これからの季節に旬を迎える食材を紹介します



### 大根

年間を通して出回っている野菜ですが、秋から冬の寒い時期のものはみずみずしく甘みが増しています。大根には、でんぷん分解酵素であるジアスターゼが多く含まれているため、消化を助け、胃酸過多、胃もたれなどの予防が期待できます。



### りんご

りんごは、水溶性食物繊維が豊富で、整腸作用、コレステロールの吸収抑制効果が期待できます。そのほか、抗酸化作用や老化防止効果の期待できるポリフェノールも豊富です。りんごは食べやすいため、世界中で好まれている果物です。

## 特別メニュー毎日(平日)やっています。

※食事制限がなく、ご希望された方に1食あたり+100円(税別)でご提供しています。

## 月～金の昼食・夕食に提供中!! ※

～御品書き(一例)～



かけ揚げ丼

穴子散らし寿司



牛丼

カツサンド



天ぷらうどん



プリン

### 手作りデザート提供中!

プリン以外のデザートも当院の調理師が腕によりをかけて手作りしています。不定期の提供ですが、入院生活の一つの楽しみとなるよう、引き続き取り組んでまいります!

