



栄養だより

秋も深まりました。11月 は雪待月と呼ばれるそうです。遠くの山の頂に初雪の降る季節です。秋冬はインフルエンザやノロウイルスのような感染症が猛威を振るう季節です。予防ためには、ウイルスと戦う免疫力が正常に働くことが必要です。

免疫力アップが期待できる食品をご存知ですか。

ビタミンが豊富で抗酸化作用物質も豊富に含む**野菜、豆類、果物**。白血球を刺激する**香味野菜(にんにく、韭、葱、生姜など)**。乳酸菌やビフィズス菌、真菌類含む**ヨーグルト、椎茸、舞茸、えのきなどの菌類**は白血球をより活動的にします。多糖類を含む**海藻類**は、免疫細胞を活性化させます。抗酸化質や亜鉛やセレンなどのミネラルを含む**貝類**は免疫系の細胞の活動を刺激します。



よく笑い、よく食べ、動き、ラクをせず、無理をせず、マイペースかつ適度な緊張感ある生活スタイルが免疫力アップにつながります。

10月行事紹介

10月行事食秋を楽しむ 10.26



10月クッキングレク秋刀魚パーベキュ



ハローウィン
南瓜のプリン



十一月の行事食

創立記念日の祝い膳

ライフモア保土ヶ谷

平成二十二年十一月二十四日

握りずし

ネギトロ丼

清汁

炊き合わせ

果物 柿

おやつ

※寿司職人が握ります。



その他の11月の行事

11.3 文化の日 マツタケご飯

11.15 七五三 秋ご飯

11.24 誕生会もあります。

手作りケーキ予定

喫茶も予定しています。



インフルエンザ予防のために！

うがい・手洗い・マスク着用・手指消毒

