



～寒さに負けない～ 体を守る食事

寒さで体力が落ちやすいこの時期は、毎日の食事が体調維持に重要です！

寒い時期に意識したいポイント♪

たんぱく質をしっかり摂る

たんぱく質は免疫抗体の原料となり
免疫力を向上させる



魚・卵・肉・大豆製品・乳製品など

体を温める食材を取り入れる

体を温める食材は血行を良くして
代謝の活性化を促進



生姜・唐辛子・かぼちゃ・人参・ねぎなど

水分不足に注意する

水分は汗として体温を調整
尿として老廃物を排出

Point!

冬は水分不足に気づきにくく、
摂取量も減りがちです。
意識してこまめに水分をとりましょう！



根菜類は、体を内側から温め、
寒い時期の体調管理に役立ちます

体調を崩しやすく、寒さが続く時期には、
体を温める食材を取り入れて、無理なく体調を整えましょう♪

外来栄養食事指導のご案内



治療の一環として食事療法が必要な方には、医師の指示に基づき栄養食事指導を行っています。

*対象疾患

腎臓病、糖尿病、脂質異常症、痛風、心臓病、高血圧、
高度肥満、小児食物アレルギー、嚥下機能障害、低栄養 など

*どんなことをするの？

管理栄養士が一人ひとりの病態に応じて、
患者さまやご家族さまの食生活や生活スタイルに寄り添い、
実践できる食事療法のコツをお伝えしています♪

ご案内可能日時	
曜日	月～金
時間帯	9時～15時30分
所要時間	初回 30分 2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に**主治医へ**ご相談ください♪



LINE公式アカウント
お友達登録をお願いします♪



えいようだよりは
栄養科HPから
ご覧いただけます！

HPでは裏面も
ご覧いただけます♪

冬の味覚

寒さが続く冬は、体を温める旬の食材が豊富な季節です。
冬の味覚を毎日の食事に取り入れて、体調管理に役立てましょう♪



だいこん

消化酵素
⇒食欲増進・消化促進



はくさい

ビタミンC・カリウム
⇒風邪予防・むくみ対策



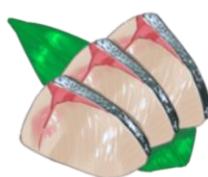
ねぎ

硫化アリル
⇒血行促進・冷え対策



かぶ

消化酵素(ジアスターーゼ)
⇒消化促進・
胃腸の働きを整える



ぶり

EPA・DHA
⇒血液をサラサラにする



みかん

ビタミンC
⇒風邪や感染症予防

Point!

食べすぎには注意しつつ、冬の味覚を楽しみましょう♪



CHECK! おすすめの食べ合わせ



大根やかぶの葉
×油

βカロテン
×脂質
目の健康維持
を助ける♪



ねぎ×豚肉

硫化アリル
×ビタミンB1
疲労回復効果を
高める♪

参考文献

旬の野菜の栄養辞典(株式会社エクスナレッジ)、からだのための食材大全(NHK出版)、健やかな毎日のための栄養大全(NHK出版)、農林水産省、厚生労働省 e-ヘルスネット