



## ～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



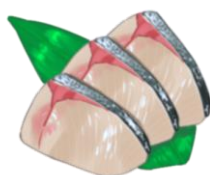
ねぎ

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♪



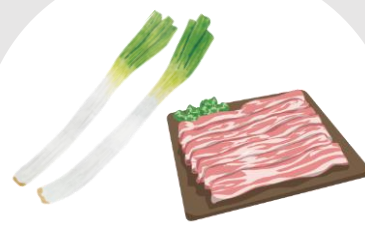
CHECK!

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