



～季節の変わり目に負けない～ 体を整える食事

気温差や湿度の影響で体調を崩しやすいこの時期は、毎日の食事が体調維持に重要です！

だるさ・むくみ対策

食物繊維やカリウム
余分な水分の排出を助ける



たけのこ、菜の花、キャベツ
などの春野菜

紫外線対策

ビタミンC・Eやβカロテン
体のサビつき（酸化）を防ぐ



果物、ブロッコリー、ナッツ、
人参など

腸内環境の乱れ対策

乳酸菌
腸内環境を整え、免疫力を維持する



ヨーグルト、納豆
などの発酵食品

主食・主菜・副菜をそろえたバランスのよい食事を基本に、こまめな水分補給も心がけましょう♪
さらに、野菜や発酵食品を取り入れて、季節の変化に負けない体づくりを目指しましょう！

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♪

春の味覚

気温差や環境の変化が大きい春は、体調を崩しやすい季節です。
旬の春食材を毎日の食事に取り入れて、体調管理に役立てましょう♪



たけのこ



アスパラガス

アスパラギン酸
⇒体の代謝を高め、疲労回復を促進



新玉ねぎ

硫化アリル
⇒動脈硬化の予防



春キャベツ

ビタミンU
⇒胃粘膜を保護



いちご

ビタミンC
⇒免疫力アップ



甘夏
清見オレンジ

クエン酸
⇒疲労回復・食欲アップ

食べすぎには注意しつつ、春の味覚を楽しみましょう



CHECK! おすすめの食べ合わせ



たけのこ
× わかめ

食物繊維+ミネラル
便秘やむくみ対策に♪



新玉ねぎ
× カツオ

ビタミンB1+硫化アリル
疲労回復効果を高める♪

参考文献

旬の野菜の栄養辞典(株式会社エクスマレッジ)、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