



前月の行事食

節分

鉄火丼・五目豆・手作りプリン・すまし

皆様の無病息災を願い、2月3日に節分行事食を提供させていただきました。特に手作りのタレに漬け込んだ鮭の鉄火丼と手作りプリンは大変好評でした。患者様から「鉄火丼美味しかった」「また食べたいです」「手作りプリンも優しい甘さで美味しかった」と大変喜びの声をいただきました。



一人分の栄養量
エネルギー: 658kcal
タンパク質: 33.0g
脂質: 10.3g
塩: 3.4g

前月の行事食

バレンタインデー



バレンタインに手作りのココアプリンを提供させていただきました。濃厚な口溶けに仕上がりました。当院のデザートは手作り中心のため甘すぎず、固すぎず年齢関係なく食べやすいデザートとなっております。

ココアプリン
一人分の栄養量
エネルギー: 86kcal
タンパク質: 1.9g
脂質: 2.1g

栄養一口メモ

食事のできる花粉症対策



最近は暖かい日も増え、春が近づいていることを肌で感じるようになりました。それと同時に多くの人が悩みを抱えるのが「**花粉症**」です。侵入してきた花粉を体が異物として判断し追い出そうとして免疫機能が過剰に反応した結果、くしゃみ、鼻みず、鼻づまり、目のかゆみといった症状が表われます。辛い花粉症が毎日の食事の工夫で少しでも症状が和らいだらいいですね。

★花粉症対策におすすめ食材★ **免疫機能を高めアレルギー症状を緩和させることができる食材**

免疫機能を高める

- 発酵食品** 善玉菌(乳酸菌やビフィズス菌)が含まれており、免疫細胞を活性化
ヨーグルト・納豆・キムチ・チーズ・みそ・ぬか漬け など
- 食物繊維** 善玉菌のエサとなり、整腸作用を助ける
キノコ類、根菜類、海藻、果物、大豆 など



免疫細胞の約60%は腸に集まっていると言われていたため、腸内環境を整えることが大切です

アレルギー症状を抑える

n-3系多価不飽和脂肪酸 アレルギー反応を抑制

サンマ・サバ・アジなどの青魚に多く含まれます サバ缶などの缶詰から取り入れるのもおすすめです。

ビタミンA・C・E アレルギー症状の悪化を抑制

ブロッコリー・にんじん・南瓜などの緑黄色野菜や、バナナ・キウイなどの果物に多く含まれます。

