栄養にゅ～す

JCHO札幌北辰病院　栄養管理室だより
2026年12月発行　第109号

冬の感染症に備えましょう！

～食事と免疫のお話～



　寒くなると、インフルエンザや風邪などが流行する季節になります。私たちの体に備わっている「免疫」はウィルスや細菌から体を守る働きをしています。
　免疫機能を正常に保つためには、毎日の食事からさまざまな栄養素を摂ることが大切です。

免疫機能を支える主な栄養素

色々な栄養素が助け合って、免疫機能を支えています。

たんぱく質

免疫細胞や体の組織をつくる大切な栄養素です。肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などに多く含まれています。



ビタミンC

免疫細胞の働きを助け、体の抵抗力を高めるといわれています。野菜・果物・イモ類などに多く含まれています。



ビタミンA

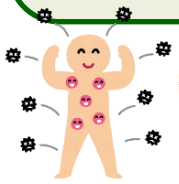
のどや鼻の粘膜を健康に保ち、ウィルスの侵入を防ぐ働きがあります。緑黄色野菜・卵・レバーなどに多く含まれています。



亜鉛

免疫細胞の働きを維持するために欠かせないミネラルです。肉・貝・大豆製品などに多く含まれています。





食事だけではなく、「十分な睡眠・休養」「手洗い・うがい」「適度な運動」も感染症予防には大切です。



12月の行事食

12月22日（火）夕食 ～冬至～
- 米飯・揚げ鶏の南蛮漬け
- アスパラのバター炒め
- 長芋の梅酢和え
- 冬至かぼちゃ・果物

12月24日（木）夕食 ～クリスマス～
- ピラフ
- フライドチキン
- シーザーサラダ
- クリスマスデザート



12月31日（木）夕食 ～大晦日～
- 年越しそば
- 押し寿司
- 揚げ魚
- 煮物盛り合わせ
- 菜の花の和え物
- 練り切りと黒豆
- 花型みかん

1月の行事食

1月1日（金）朝食 ～元旦～



- 八幡巻き・具沢山汁
- 新春盛り合わせ・牛乳
- 桜大根

1月１日～３日はお正月献立です！



1月11日（月）昼食 ～成人の日～
- 米飯
- 鶏肉のトマトソースかけ
- 揚げ茄子のポン酢かけ
- キャベツのドレ和え
- 味噌汁

※献立内容は一部変更になることがあります