

2022年
12月

通所リハビリ給食だよ!



もうすぐ12月となり、本格的な冬が始まりますね。
寒さで体調を崩してはいませんか?
今月は寒さに負けない身体づくりを助ける食事についてお話しします。

食事で寒さに負けない身体をつくる!

免疫UPに重要な栄養素



たんぱく質

免疫細胞の働きを良くしてくれる

肉、魚、卵、
乳・乳製品、大豆等



ビタミンA

皮膚、目や鼻・喉などの粘膜と
いった体のバリア機能を高める

緑黄色野菜・レバー等

ビタミンC

強い抗酸化作用があり、
身体の抵抗力を高めます。

レモンやキウイ等の果物



一番人気は
抹茶のロールケーキ
でした!



乳酸菌や食物繊維

善玉菌を増やし腸内環境を
整えることで免疫力UP

発酵食品・海藻類・野菜類・
きのこ等



食事で寒さに負けない体を作り、
寒い冬を乗り切りましょう!

- ・イチゴのムース
- ・抹茶のロールケーキ
- ・かぼちゃのタルト
- ・ミルクレープ
- ・いちごのショートケーキ
- ・クベルチュールショコラ

次回もお楽しみに♪

