

## しっかり食べる！「予防めし」

「一人ひとりの健康状態に応じた運動や食事、禁煙等、適切な生活習慣の理解・実行」国が出している「新しい生活様式の実践例」の中にある一文です。

このような状況下で注目を集めているのが、日本栄養士会が掲げる「**予防めし**」

2020年予防めしのテーマは「免疫機能を低下させないで感染症の予防に役立つ食事」

日本栄養士会のホームページには、

「予防めし」オブ・ザ・イヤーをはじめ、多くのレシピが掲載されているので、ぜひご覧ください。

ポイント

いろいろな食品から構成される  
栄養バランスのとれた食事を  
継続的にとる！

ある特定の栄養素や食品に限定すると、  
結果的にバランスの取れた食事にはなりません！

1つの栄養素豊富な料理だけでは不十分！  
その料理を組み込んだバランスの良い食事が大切！



免疫細胞も、栄養がないと  
本来の力を発揮できません！

### 腸内環境を整えて、免疫力アップ！

- ・ **乳酸菌**や**ビフィズス菌(善玉菌)**（ヨーグルトや乳酸菌飲料など）  
腸の中で生きられる菌の数には限りがあるため、  
善玉菌が増えることで、悪玉菌の数は自然と減っていきます 例：ヨーグルト
- ・ **食物繊維**(果物や野菜など)・**オリゴ糖**  
腸内細菌のエサとなる食物繊維、オリゴ糖をいっしょに摂ることがおすすめ！  
おなかのなかで乳酸菌などの腸内細菌をさらに増やすことができます

免疫を高めるためには、

「わっはっは」と笑うことも効果があると言われています。

おなかから笑って、ステイホーム中のストレス発散をしましょう！

# 栄養指導のご案内

当院では外来、入院共に医師の指示に基づき、個別に栄養指導を行っております。

糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など様々な疾患に対し、管理栄養士が患者様の日常生活や食習慣に合わせた内容でお話しします。お気軽にご相談ください。



## 栄養指導のご利用について

栄養指導は管理栄養士が担当し、時間は30分程度となっております。

生活習慣病（糖尿病、腎臓病、高血圧、脂質異常症、肥満症など）の方や医師が栄養（食事）指導を必要とする方を対象に行っております。

～☆ 栄養指導をご希望の方は

医師にご相談ください ☆～

