

栄養通信

ビタミンCで元気になろう！



6月に入り気温の変化など日常生活ではストレスを感じる機会があると思います。そんなストレスの解消につながるビタミンCを取り入れてみませんか？

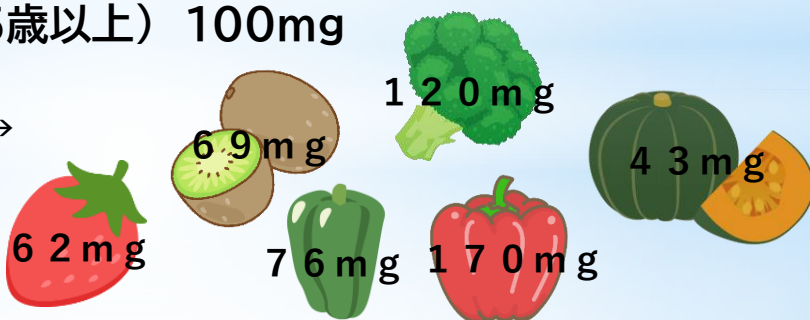
ビタミンCの効果

ビタミンCが不足すると疲労感が強くなり、ストレスを感じやすくなってしまいます。**ビタミンCはストレスへの抵抗力を強める働き**があります。そのほかにも様々な効果が期待されます。

- ①免疫力を上げる
- ②コラーゲンを作るのに役立つ
- ③鉄の吸収をよくする
- ④抗酸化作用がある

★1日の摂取目安量(15歳以上) 100mg

多く含まれている食品→
※100g当たり



ビタミンC以外にもストレスに効果があるビタミンもあります！

ビタミンE
かぼちゃなど

ビタミンB群
豚肉など

ストレスを感じることで食事が増えたり減ったりしてしまうこともあると思います。ストレスから身体を守るためにも1日3食を大事に、そしていつもの食事にビタミンCをプラスしていきましょう！

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

