

今回は感染症対策の一つである

# 「免疫力を高める」

についてです

感染症対策のために免疫力を高めるには

一日三食の食事を**バランス良く摂る事**が最も大切です。

栄養状態を良好にし自分の免疫機能を

最大限に発揮できる状態を保っていきましょう！

## 《免疫機能をサポートする栄養素》

●たんぱく質(肉・魚※青魚等・豆腐等)

●食物繊維(海藻類・きのこ類等)

●ビタミン(野菜・果物等)



## 【免疫力を維持するための生活とは?】

→①日光を浴びる※ビタミンDが活性化する

→②しっかり睡眠をとる

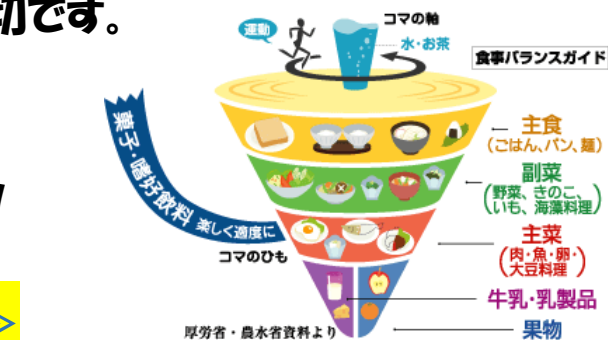
→③適度な運動を心がける※散歩(人混みを避ける)・ラジオ体操等

→④なるべく毎日の生活リズムを崩さない

→⑤三食バランス良く食べる



# 栄養室 & 厨房便り



おいしかったー!



7/28(水)は土用丑の日

昼食にうなぎを提供しました

うなぎを食べて夏バテ予防しましょう!



五目炒り煮

大根なます

うなぎ

清し汁



8/4(水)に  
おやつレクリエーション実施しました  
カフェ風におやつを  
提供してみました



スペシャルかき氷

ケーキ4種類

このようなメニュー表を作り  
入居者様自身でおやつや飲み物を  
選んでもらいました

