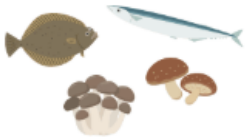
11月 栄養だより

医療法人社団 緑風会
龍野中央病院 栄養科
認定栄養ア・ステーション龍野中央

感染症に負けないために・・・

免疫力を高めよう！！

ウイルスの侵入を防ぐ ビタミンC	野菜、果物類 糖質に注意 特にじゃがいも、サツマイモ、赤パプリカ、黄色のキウイフルーツ等に多く含まれている。	
ビタミンD	魚介類、きのこ類 特に魚の皮に多く含まれているため、皮も残さず食べることで効率よくビタミンDを摂取することができる。	
鼻や喉の粘膜を強化 ビタミンA	緑黄色野菜 特ににんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、トマト等に多く含まれている。	
疲労回復 ビタミンB_6	赤身魚、ヒレ肉、ささみなどの脂が少ない肉類、バナナ、パプリカ、さつまいも、玄米等	
ビタミンE	1日5粒 アーモンド、　大豆製品、イワシ、サバなどの魚介類	
亜鉛	野菜魚介類、肉類、藻類、種実類、穀類 特にかき、うなぎ、豚レバー等に多く含まれている。	

豚バラときのこの生姜味噌スープ　～温活・疲労回復～

生姜と味噌で体を芯から温め、疲労と免疫力低下を防ぎます。

材料(2 人分)
豚バラ薄切り肉 80g
好きなきのこ 100g
大根 5cm(80g)
長ねぎ 1/2 本
生姜 1 かけ(すりおろし)
水 400ml
和風だし(顆粒) 小さじ 1/2
味噌 大さじ 1.5～2