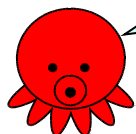


# インフルエンザに まだまだ用心！！



少しは寒さもやわらいだかと思えば  
まだまだ春は遠そうですね。  
寒い日が続きますので、防寒対策を  
しっかり行いましょう！！

当院では管理栄養士による栄養相談を  
行っています。食事に関して詳しく知りたい方は  
主治医・栄養士・当院スタッフまでご相談下さい。

## ♪ 行事食 ♪

### 節分



太巻2種  
変わり天ぷら  
茶碗蒸し  
甘納豆 

連日ニュースでも取り上げられてますが  
まだまだインフルエンザが流行しています！  
日常生活における予防として、栄養と休養を十分に取る。  
また、手洗い・うがいの励行、マスクの着用などありますが、  
栄養を十分に取るとはなにか？簡単に説明します！  
食べ物を簡単に分けると下の図のようになります！

**働く力のもと**

- 穀類
- 小麦類 芋類
- 油脂類

**からだの調子を整える**

- 肉類 豆類
- 魚介類
- 卵類

**血や肉となるもの**

- 野菜類
- 果物類
- 海藻類

これらをバランスよく食べて  
インフルエンザに  
かからないように  
しましょう！！

