

給食だより

2025 冬号

No.8

2025年12月発行

編集・発行

青山病院栄養管理委員会

冬の行事食

12/25 (昼食) シーフードピラフ、鶏肉のトマト煮、盛り合わせサラダ、プリン 

1/1 (昼食) 赤飯、天ぷら盛り合わせ、辛し和え、かき玉汁 

2/3 (昼食) 散らし寿司、高野豆腐の炊き合わせ、清汁 

少し前からの花粉症予防

毎年、バレンタインデーの頃から花粉が飛び始めるため、花粉症の予防対策を始めるのに良い時期とされています。

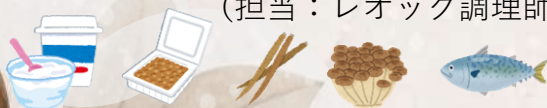
花粉症は、免疫の過剰反応によるもので、免疫バランスを整えることで予防や改善につながります。

免疫バランスを整えるには、腸内細菌を整えることが重要です。ヨーグルトや納豆、味噌やキムチのような

発酵食品、ごぼうやきのこ、海藻やバナナに含まれる食物繊維は腸内環境を整える作用があり、このような食品を継続して摂取することで花粉症症状の緩和がみられます。

また、抗酸化作用のある食品や青魚などもの免疫バランスを整えるのに有効です。

(担当：レオック調理師)



栄養管理委員の紹介



佐藤 穂賀子看護師

年末年始の食事にご用心

(透析患者さん向け)

年越しそば

・つゆの塩分が多い！⇒全部飲み干すと3g
麺と具のみ食べると1.3gに！ 

・そばはリン・カリウムが多い

⇒うどんに変更しては？胚芽を使用する食材はリンが高め。選ぶならうどんを！

・てんぷらは汁を吸いこみます！

⇒別添えで準備し食べるきにつゆにつけて！

お雑煮

・角もち2個で1杯分のごはん140gと同じ
⇒糖尿病の方は食べ過ぎ・高血糖に注意！

・ゆで野菜で具たくさんにし、汁の割合を減らす！
⇒汁を多くとると塩分オーバーに！ 

お雑煮は1杯に塩分2g！！

・ぜんざいやきなこ餅は気を付けて！

⇒小豆・大豆にはカリウムがたくさん

汁は少しでも残して正解◎

年末年始は食事も普段と違います。

食材をよく知って楽しく新年を迎えましょう！

(担当：血液透析センター)

一言コメント

身体が冷えやすい冬は免疫力、抵抗力をしっかりつけて風邪や感染症を予防しましょう。免疫力を高めてくれる、ビタミンCはレンコンやじゃがいも、ブロッコリーに豊富に含まれています。また、身体を温める生姜や唐辛子など使った料理もおすすめです。