

栄養士の健康・栄養学入門

担当：SOMPO ケア 管理栄養士

感染症に負けないための体力づくりには、体に必要なエネルギーやたんぱく質、ビタミンやミネラルなどの栄養素をバランス良く摂ることが大切です。また、腸内環境を整えることでも免疫力アップにつながります。

バランスの良い食事で
免疫力アップ！！



おすすめの食材

白菜



カリウムが豊富！体内では生命活動維持に必須なミネラルです。水溶性のため煮汁も一緒に摂取できる煮物や、蒸すことで逃さず摂取することができます。

バナナ



豊富な食物繊維や善玉菌のエサとなるオリゴ糖を含むため腸内環境を整えます。また糖質やカリウム、ビタミンB6など免疫機能を活性化する栄養素を含みます。



白菜とツナの煮浸し

- ・白菜 2～3枚
- ・ツナ缶 1缶
- ・しめじ 1/4房
- ・減塩醤油 小さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・きざみゆず ひとつまみ

- ①白菜、しめじを食べやすい大きさに切る
- ② ①を耐熱容器に入れラップをして、600Wの電子レンジで3分加熱する
- ③ ②の具材を混ぜ合わせてから酒を振りかけ、ツナを加えさらに3分電子レンジで加熱する
※固い場合は加熱時間を調節してください
- ④減塩醤油を回しかけ、ゆずをのせて完成

注目！

煮汁は塩分も多く摂ってしまう可能性も！薄味を心がけましょう。

地域活動ピックアップ

いろいろ場

日時：毎月第1・3月曜日
13:00~15:00

場所：個人宅

住所：成増

連絡先：03-3939-0678

(成増おとしより相談センター)

参加費：無料



ひと言コメント

茶話会をメインに体操なども行っています。おしゃべりしながら楽しいひとときを過ごしましょう。



高台クラブ

日時：水曜日(月3回)
10:00~12:00

場所：赤塚高台集会所

住所：成増3-6-19

連絡先：03-3939-0678

(成増おとしより相談センター)

参加費：無料



ひと言コメント

10の筋トレ、元気おとせん体操、脳トレなどを行っています。おしゃべりも加わりとても賑やかです。



支え合い会議成増の情報発信

支え合い会議成増 事務局(成増おとしより相談センター)

電話・・・03-3939-0678

メール・・・narimasuhoukatsu@dune.ocn.ne.jp

公式LINEアカウント・・・「naririn」で検索！

ホームページ・・・「支え合い会議成増」で検索！



折り紙“杏の会”は元気に活動中！

季節の折り紙動画と一緒に

体操動画も公開中です。

