



ライフモア NOW 2024年2月10日



行事のお知らせと2月3月・報告1月後半から

おひな祭りの祝い膳

三月三日

バラ散らし
菜の花の辛し和え
茶碗蒸し
蛤の潮汁
果物 苺と白桃

おやつ
桜餅 白酒

ライフモアの2月3月予定

2.11 2月行事食
海鮮丼を中心に

2.14 ハレンタインディ
チョコレートデザート

2.28 お誕生会
お赤飯
誕生日ケーキ アイスクリーム

お誕生会

1月2月食事報告：小正月 節分 季節の味



インフルエンザウィルスや新型コロナウイルスなどの感染を予防するには手洗いうがい有効です。加えて免疫力を高めることが重要だと考えられています。免疫機能をサポートする栄養素として代表的なものは、ビタミンA、ビタミンD、ビタミンC、ビタミンEと、亜鉛の5つです。亜鉛とビタミン類が不足すると、免疫機能が正常に反応しなくなり、異物が体内に侵入してきても免疫細胞が機能せず、健康を維持できなくなってしまいます。この時期におすすめは、キノコ類です。腸の働きをよくする食物繊維、ビタミン、ミネラルが豊富に含まれています。免疫力は年齢とともに低下します。免疫力を高めるには、バランスの良い食事をとることが大切ですが、そのほかにも体を動かす、ストレスを溜めない、十分休息をとることも、大切です。感染症に負けない免疫力を手に入れましょう。