

令和8年3月

栄養だより

特別養護老人ホーム
悠久の栖



2月3日
節分メニューを提供しました。



寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられるようになってきました。梅の花がほころび、日差しもやわらかくなり、心も体もほっとする季節ですね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあります。栄養と水分をしっかりとって、元気に春を迎えましょう。

◆ 季節の変わり目、体調管理に気をつけましょう！

3月は日中と朝晩の気温差が大きく、体温調節が難しい季節です。体が冷えると免疫力が下がり、風邪をひきやすくなります。

📖 対策ポイント

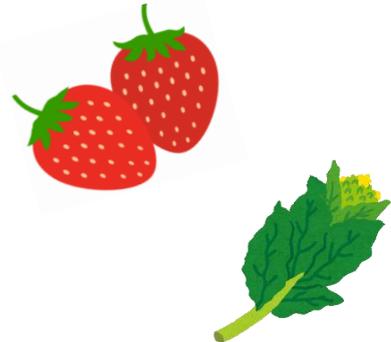
- カーディガンやひざ掛けなどを使って体温調節
- 温かい飲み物で身体の内側からあたためる
- 室温は20～22℃、湿度は50～60%を目安に調整する



◆ 食事で免疫力アップ

春の旬の食材を取り入れて、元気な身体を作りましょう！

栄養素	おすすめ食材	効果
ビタミンC	いちご、菜の花	風邪予防、抗酸化作用
ビタミンA	人参、ほうれん草	粘膜を守り、免疫力アップ
発酵食品	味噌、納豆、ヨーグルト	腸内環境を整える



抗酸化作用とは？

体の中で発生する「活性酸素(かっせいさんそ)」という物質の働きを抑える力のこと。

活性酸素とは、人間が呼吸によって酸素を体内に取り込むと、その数%が活性酸素に変化すると考えられています。活性酸素が増えすぎると細胞を傷つけて、老化や生活習慣病(動脈硬化、がん、糖尿病など)の原因となることがあります。

◆ 水分補給を忘れずに

春は汗をかく量が少ないため、水分不足に気づきにくい季節です。しかし、体内の水分は代謝や体温調節に欠かせません。

- のどが渇く前に水分を摂る
- 汁物や煮物など、食事からも水分を摂取する

