

(この用紙は資源保護のため再生紙を利用しています)

2月

巡回診療
日程表



◎毎月1回は保険証の提出をお願いします◎

会場	診療日	受付時間	担当医
見立	27(木)	2:00~ 2:30	担当医師
虫崎		3:00~ 3:15	
北小浦	20(木)	2:00~ 2:30	
黒姫		3:00~ 3:30	

会場	診療日	受付時間	担当医
鷺崎	12(水)	1:50~ 3:00	担当医師
藻浦	10(月)	2:00~ 2:50	大森医師
北鶴島		3:15~ 3:40	
願	17(月)	2:00~ 2:30	
真更川		3:00~ 3:40	

たんぱく質をとって寒い冬を乗り越えましょう

冬は毎年、インフルエンザなどのウイルス感染症が流行する季節です。ウイルス感染症を予防するための対策として、食事・睡眠などの生活習慣を整え、からだの免疫力を高めることが重要と言われています。その中でも、食事の面においては、免疫力を高める栄養素としての「たんぱく質」の摂取がとても大切です。たんぱく質は、ウイルスと戦ってくれる免疫細胞を作るための材料となるため、不足していると免疫力が低下し感染症にかかりやすくなってしまいます。冬のウイルス感染症を予防し、免疫力を高めるためにはたんぱく質の摂取が欠かせません。

特に、高齢者は食が細くなり、たんぱく質が不足しがちです。日頃から、たんぱく質を意識的に摂取するように心がけましょう。

●たんぱく質を多く含む食品●

- ◎肉類
- ◎魚介類
- ◎卵類
- ◎大豆製品
- ◎乳製品



☆食事はバランスも重要です。免疫力を高める効果を持つ食べ物を積極的に取り入れて、さまざまな食べ物をバランスよく摂取し、健やかに冬を乗り越えましょう。