








今週の献立表

【令和3年3月8日～令和3年3月14日】

	3月8日 (月)	3月9日 (火)	3月10日 (水)	3月11日 (木)	3月12日 (金)	3月13日 (土)	3月14日 (日)
朝食	休	3月9日  ありがとうの日					<ul style="list-style-type: none"> ・塩鮭 ・スクランブルエッグ ・竹輪ともやしの金平 ・フルーツ(りんご) ・ホットケーキ ・マーガリン ・1食ジャム ・牛乳 ・ふりかけ ・ごはん ・味噌汁 ・漬物
昼食	所		食事の前に手を洗いましょう！ 			<ul style="list-style-type: none"> ・鶏唐揚げ ・豚肉と小松菜の和風炒め ・リヨネーズポテト ・魚肉ソーセージとキャベツのソース炒め ・菜の花の辛子和え ・フルーツポンチ ・卵スープ ・ごはん ・漬物 	<ul style="list-style-type: none"> ・カレー南蛮うどん ・かき揚げ ・ミートボールのグラタン風 ・筍の高菜炒め ・チョレギサラダ ・フルーツ ・ごはん ・漬物
夕食	日		3月10日  砂糖の日			<ul style="list-style-type: none"> ・ビーフシチュー ・オニオンリングフライ ・ツナとブロッコリーのマヨ焼き ・ひき肉と春雨の炒め物 ・水菜と大根のサラダ ・フルーツのカルピス和え ・漬物 ・ごはん 	

◆◆◆ 新型コロナウイルス(COVID-19)を栄養学で克服する！ ◆◆◆

COVID-19は、世界で爆発的に感染症を増やし、パンデミック、世界的大流行となりました。まだ特効薬やワクチンはなく、正しい予防法や治療法を検討するにも時間がかかります。

COVID-19の予防の基本は、濃厚接触による感染の機会を減らし、正しい手洗い・うがいを心がけることです。そして、十分な栄養は予防と治療に不可欠です。

さて、栄養学のポイントは“**ビタミンA・D・Cでウイルスに対抗**”です！ビタミンDは、非特異的なウイルス感染防御機能で重要な働きであるヒトの細胞で、ウイルスを殺すβ-ディフェンシンやLL-37といったたんぱく質の合成を促す作用があります。ビタミンDは、キノコ類、魚類に多く含まれます。ビタミンAはレチノイン酸となって細胞分化を促し、全ウイルスへの免疫力を高めます。ビタミンAは、緑黄色野菜カロテンとして摂取すれば、体が必要に応じてビタミンAに変えてくれます。しかし、ビタミンAとDは適量をとることが有効で、過剰は有害です。予防には食事摂取基準の推奨量・目安量を参考に取ります。また、特に重要な肺炎の重症化や肺障害を防ぐ栄養素としては、魚介類に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)があります。DHAから作られるプロテクチンD1が、炎症を鎮めることから、肺炎の治療に考えられています。また、数カ月の緑茶の飲用の無作為化対照試験では、有意に風邪やインフルエンザの罹患頻度を減少させた報告が数例あり、また、試験管内ではウイルスの阻害が見られていて、心身の健康は規則正しい生活と適度な運動も不可欠です。新型コロナウイルスに負けない体を作りましょう！！