# 発売コース

第108号 発行日:2020年8月19日 福岡市民病院





立秋を過ぎても暑い日が続いていますね。 8月4日は「栄養の日」です。そして8月1日~8月7日は 「栄養週間」にあたります。

今月は「栄養の日」についてお伝えします。



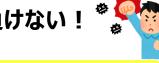


# 8月4日は栄(8)養(4)の日!

日本栄養士会では、国民の一人ひとりの「栄養をたのしむ」生活を応援するために、 8月4日を「栄養の日」、8月1日から7日を「栄養週間」に制定し、各種イベント を開催しています。

2020年度は『栄養をたのしむ - 「栄養のチカラ」で、感染症に 負けない!-』 をテーマにオンラインで開催され ています!

# 感染症に負けない!



## 免疫力を高めることです

免疫 とは私たちのカラダを守ってくれる重要な 仕組みです。

免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなる だけでなく、悪化するリスクも増えます。

# 栄養バランスの取れた食事を継続的に摂取することが大切



### **主**菜

肉・魚・卵・ 大豆製品

#### 副菜

野菜・きのこ・ 海藻





栄養の日のイベントとして、免疫機能を低下させないことで感染症の予防に役立つ食事『予防めし』 のレシピをSNSやYouTubeで発信しています。

チェックしてみてくださいね!!





