

リハビリケアかつしか

栄養だより

施設理念：地域に貢献でき、地域の人に愛され、選ばれる施設を目指します。



1日朝食
 主食：ご飯
 汁物：すまし汁
 主菜：金目鯛煮つけ
 副菜：丁呂木
 副菜：黒豆
 副菜：梅花れんこん



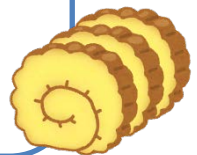
1日昼食
 主食：ご飯
 汁物：雑煮
 主菜：お煮しめ
 副菜：栗きんとん
 副菜：紅白なます
 副菜：蒲鉾



1月にご提供させて戴いた行事食！！
 おせち料理



2日朝食
 主食：ご飯
 汁物：味噌汁
 主菜：牛肉2色巻き
 副菜：エビの艶煮
 副菜：一口昆布
 副菜：伊達巻



15時おやつ：2色羊羹

おせち料理のあれこれ



1月1日朝食・昼食、2日朝食の2日に渡っておせち料理を提供させていただきました。
雑煮、煮しめ、黒豆、伊達巻、栗きんとん、昆布、かまぼこ等のおせち料理の定番を彩が豊かになるようちりばめました。
そして、1日の朝は元旦にふさわしく金目鯛を煮付けにして、提供しました。
2日の朝食のエビはすり身をかたどったものなので、お年寄りでも安全に食べることができるようになっています。

今月のトピック ～ ビタミンA ～

今月のトピックスからはビタミンについて、詳しく説明していこうと思います。
まず最初のビタミンは、『ビタミンA』についてです。

脂溶性ビタミンの一種であるビタミンAは、目の機能に大きく関わっています。
網膜で光を感じるロドプシンという物質を作るために必要で、
この物質が減少すると暗い場所で目が見えにくくなる夜盲症（鳥目）を
引き起こしてしまいます。

その他にも、角膜の乾燥や皮膚・粘膜の生成にも関わっています。
逆にサプリメントや偏食などにより摂取しすぎると、頭痛や関節痛や引き起こしたり、
妊婦さんでは胎児に影響がでてしまう場合があります。

ビタミンAを多く含む食材に、人参、モロヘイヤ、レバー、
うなぎ、あんきもなどがあります。脂溶性ビタミンなので、
油を使って料理をすることで、吸収率が高まります。

栄養が偏ってしまわないように、様々な食材を食べて
色々な栄養を摂取するように心がけましょう。



上尾中央医科グループ 医療法人社団協友会
介護老人保健施設 リハビリケアかつしか
入所、短期入所、通所リハ、訪問リハ、居宅介護支援事業
〒124-0025 東京都葛飾区西新小岩 3-37-8
電話 03(5672)1178 FAX 03(3692)6140
ホームページ <http://www.rc-katsushika.jp/>
ご意見・ご相談は栄養科 栗野までお気軽に、ご連絡ください。

次号のトピックスは、
『ビタミンD』を
予定しております。

来月の行事食のメニューは、
『タケノコ御膳』を
予定しております。

