

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。

2月にご提供させて
戴いた行事食！！

ホタテ料理

☆本日のメニュー☆

貝柱の炊き込みご飯

すまし汁

ほたてフライ

鶏照り焼き

ほうれん草のポン酢和え

果物の盛り合わせ



今月の行事食は貝柱の炊き込みご飯と、ほたてフライを入れてホタテをイメージしたお食事
にしました。果物はいちご、マンゴーを盛り合わせにして、全体的な色合いも良くなるように
したところがポイントです。

ちなみに、ホタテの貝柱は、夏と冬で大きさが違うのですがご存知ですか？

貝柱の旬は夏でこの時期に大きくなって甘みが増します。

冬には産卵の時期になり、卵の部分が大きくなるために貝柱は小さくなります。

夏と冬で違った楽しみ方ができるので是非、お楽しみください。



旬の食材を美味しく食べる♪



キャベツは冬から春にかけてのこの時期に旬を迎えます。

切った野菜をさっと水にさらすと、切り口から水を吸うので、パリッとした食感になります。

しかし、水に溶けてしまうビタミンもあるので、長時間水につけるのはおすすめしません。

カットした切り口は空気に触れないように、ラップをして冷蔵庫で保存しましょう。

今月のトピックス ～ ビタミンD ～

今回のトピックスは、ビタミンDについてです。
日が沈む時間が徐々に早くなってきたこの季節に、ビタミンDがとても関係しています。
食事から摂取する以外にもビタミンDは増やすことができます。
皮膚上に存在するビタミンDの素になる物質が日光を浴びることで、
ビタミンDへと変化します。このような働きがあり、
日照時間が少ないこの季節は特に食事からビタミンDを摂る必要があります。



そんなビタミンDの働きは何かというと、カルシウムの吸収を助ける働きがあります。
なので、ビタミンDが不足すると、カルシウムがうまく吸収できず不足してしまいます。
ビタミンDが不足すると、小児ではくる病、成人では骨軟化症や骨粗しょう症になって
しまうのは、そのためです。
また、ビタミンDも前回のビタミンAと同じく脂溶性のビタミンなので、
油を使って料理をするとビタミンDの吸収率が上がります。
ビタミンDは油を使って料理をして、カルシウムを多く含む食品と
一緒に食べて、丈夫な骨を目指しましょう。



ビタミンDが多く含まれる食材はキノコ類です。
キノコ類の他にイワシ、シラス、鮭などの魚類に多く含まれています。

前述したように、ビタミンDとカルシウムの相性が良いので、
カルシウムの多い食品も紹介します。言わずと知れた食材は牛乳ですね。
乳製品も多く含まれるのはもちろん、
他にも厚揚げやがんととき等の大豆製品にも多く含まれています。



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E』を
予定しております。

来月の行事食のメニューは、
『花見御膳』を
予定しております。

