

秋・冬号のトピック 体重増加

秋から年末年始は体重が増えやすい季節です。
食べ方を工夫して、旬の味覚を楽しみましょう♪



きのこなどの野菜や海藻から食べる
⇒食物繊維で血糖値の急上昇を防ぐ



間食は果物へチェンジ！

⇒かきやりんごで甘み+ビタミンをプラス



温かい汁物で満足感アップ

⇒具だくさんの味噌汁やスープで食べすぎを予防

秋冬の肌寒い空気を感じながらの散歩は、心も体もリフレッシュできます。
体重増加予防に、毎日の運動を習慣にしましょう♪



外来栄養食事指導のご案内



治療の一環として食事療法が必要な方には、医師の指示に基づき栄養食事指導を行っています。

*対象疾患

腎臓病、糖尿病、脂質異常症、痛風、心臓病、高血圧、
高度肥満、小児食物アレルギー、嚥下機能障害、低栄養 など

*どんなことをするの？

管理栄養士が一人ひとりの病態に応じて、
患者さまやご家族さまの食生活や生活スタイルに寄り添い、
実践できる食事療法のコツをお伝えしています♪

ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～15時30分
所要時間	初回 30分 2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に主治医へご相談ください♪



LINE公式アカウント
お友達登録を
お願いします♪



えいようだよりは
栄養科HPから
ご覧いただけます！

HPでは裏面も
ご覧いただけます♪

秋の味覚

実りの秋は、体にやさしい旬の食材が豊富にそろう季節です。
栄養たっぷりの秋の味覚を、毎日の食事に取り入れて健康づくりに役立てましょう♪



さつまいも

食物繊維
⇒便秘改善効果



きのこ

ビタミンD
⇒骨を丈夫にする



ぶどう

ポリフェノール
⇒疲労回復効果



さんま

EPA・DHA
⇒生活習慣病予防



くり

カリウム
⇒むくみ予防



かき

ビタミンC
⇒風邪予防

Point!

食べすぎには注意しつつ、秋の味覚を楽しみましょう♪



CHECK! おすすめの食べ合わせ



鮭×きのこ

ビタミンD
×カルシウム
骨を丈夫に♪



さつまいも×ごま

食物繊維
×良質な脂質
便秘改善に♪

参考文献

農林水産省:旬の食材と栄養ガイド2023年/日本食品標準成分表2023 (文部科学省)
/厚生労働省 e-ヘルスネット

蝉の声がにぎやかに響き、暑さの厳しい季節となりました。

熱帯夜が続き、冷房が欠かせない日々が続いています。

食欲の低下や水分不足によって、体力や免疫力が落ちやすくなる時期です。

今月は、そんな夏を元気に過ごすための「夏野菜」の活用法をご紹介します♪



8月のトピック 夏野菜

夏の体調不良、こんなサインにご注意を



・食欲がない ・だるさが続く ・便秘や下痢を繰り返す ・手足の冷え、口の渇き

これらは「夏バテ」のサインかもしれません。

暑さで体力や免疫力が落ちやすい今こそ、夏野菜を取り入れて体の中から元気をつけましょう！

野菜	主な栄養素	効果・効能
 トマト	リコピン	抗酸化作用、紫外線対策
 なす	ナスニン	抗酸化作用、体の熱をクールダウン
 オクラ	ムチン	ムチンで胃腸を保護、免疫力UP
 ピーマン	ビタミンC	疲労回復&免疫強化
 かぼちゃ	ビタミンE	血行促進、冷え予防
 きゅうり	カリウム	余分な水分を排出、むくみ改善

夏野菜は水分補給にもなる！

トマトやきゅうりは水分たっぷり！
食べることで自然に水分がとれます♪

CHECK!

一度にたくさん食べなくてもOK

小鉢にちょこちょこ少量ずつ、
毎食取り入れることが大事です

夏は「食べやすいもの」に頼りがちですが、「体にいいもの」をしっかり選ぶことが大切です。
旬の野菜は栄養たっぷり、おいしさも抜群♪毎日の食事で、元気な体をつくっていきましょう！！



今月の旬野菜 モロヘイヤ

モロヘイヤは「王様の野菜」とも呼ばれる栄養豊富な夏野菜。
夏バテ予防や免疫力アップにぴったり！

栄養素と効果・効能

- ・β-カロテン・ビタミンC・E：紫外線対策&免疫力サポート
- ・ムチン（ネバネバ成分）：胃腸を保護して消化を助ける
- ・カルシウム・ビタミンB群：疲労&ストレスケア、骨の健康に♪

こんな方におすすめ！

- ・夏バテ気味・疲れが取れない方
- ・胃腸が弱りやすい方
- ・紫外線や夏風邪が気になる方



外来栄養食事指導のご案内

治療の一環として食事療法が必要な方には、医師の指示に基づき栄養食事指導を行っています。

※対象疾患

腎臓病、糖尿病、脂質異常症、痛風、心臓病、高血圧、
高度肥満、小児食物アレルギー、嚥下機能障害、低栄養 など

※どんなことをするの？

管理栄養士が一人ひとりの病態に応じて、患者さまやご家族さまの食生活や
生活スタイルに寄り添い、実践できる食事療法のコツをお伝えしています♪

ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～15時30分
所要時間	初回 30分
	2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に
主治医へご相談ください♪



参考：農林水産省「やさいの栄養と機能性」、文部科学省「日本食品標準成分表2020年版」、
厚生労働省「高齢者の栄養・食生活支援マニュアル」

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

夜空にかかる美しい天の川を仰いで、よしない夢に思いをはせている今日この頃です。
熱中症には誰もが注意する必要がありますが、高齢者や子どもは、のどの渇きを感じにくいことがあるため、脱水やミネラル不足には特に気を付けておきたいところです。
今月は暑い夏を元気に過ごすための『熱中症予防』についてご紹介します♪

7月のトピック 熱中症予防

熱中症予防に大切な5つの栄養素とは
ナトリウム(塩分)・水分・カリウム・マグネシウム・たんぱく質です。
それぞれの栄養素の主な働きとおすすめの食材をご紹介します♪

ナトリウム(塩分)

汗で失われる塩分を補給



味噌汁・梅干し・漬物
(※減塩でもOK)

水分

体温調節・血液循環を維持



麦茶・スープ・ゼリー
果物(すいか、ももなど)

カリウム

水分バランスを調整
血圧の安定



バナナ・じゃがいも
ほうれん草・納豆

マグネシウム

神経や筋肉の機能を整える



納豆・アーモンド
海藻・豆腐

たんぱく質

体力・筋力維持
免疫力アップ



魚・卵・肉・牛乳
ヨーグルト

Point!

1日3食
バランスよく食べる

暑さに負けない体づくりは
毎日の食事から♪

“食べる熱中症対策”始めましょう!

かんたん! 熱中症予防ドリンクの作り方♪



1リットル 大さじ4と1/2 小さじ1/2

材料

- ・水 1リットル
- ・砂糖 大さじ4と1/2
- ・塩 小さじ1/2
- ・お好みでレモン等の柑橘果汁

作り方

- ①水に、砂糖、塩(各材料の分量)を混ぜて溶かす。
- ②お好みでレモンなどの柑橘類果汁を加えるとすっきり飲みやすくなります♪



外来栄養食事指導のご案内

*対象となる方

- ・血圧・血糖値・コレステロールが気になる方
- ・糖尿病や腎臓病、心臓病などの食事管理が必要な方
- ・体重が減ってきた、食が細くなった方 など

*どんなことをするの?

管理栄養士が病態や生活スタイルに合わせて
無理のない食事の摂り方を一緒に考えます♪

ご案内可能日時

曜日	月～金
時間帯	9時～16時
所要時間	初回 30分 2回目以降 20分

ご希望の方は外来診察時に
主治医へご相談ください♪



参考: 厚生労働省 熱中症を防ぐために知っておきたいこと 熱中症予防のための情報・資料サイト

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます!

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

えいようだより

令和7年6月1日発行 Vol.9
豊田地域医療センター
栄養科

紫陽花のつぼみがほころびはじめ、雨粒を待つ姿が、なんとも美しく感じられるこの頃です。寒暖差のある日が続いていますが、水分補給をしっかりとって熱中症対策をしつつ体調を崩さないように気を付けましょう！
今月は『ビタミンB群』についてご紹介します♪



6月のトピック ビタミンB群

ビタミンB群とは水溶性ビタミンに分類される以下の8種類のビタミンです！
それぞれの効果・効能と多く含まれる食材をご紹介します♪

ビタミン	効果・効能	食材
ビタミンB1	・糖質の代謝を助ける ・疲労回復効果	玄米、豚ヒレ肉、うなぎ
ビタミンB2	・脂質の代謝を助ける ・皮膚や爪、髪の毛を健康に保つ	納豆、玉露、アーモンド レバー、うなぎ
ナイアシン (ビタミンB3)	・皮膚の健康を保つ ・神経機能を維持する	鶏むね肉、たらこ、豚ヒレ肉、 玄米、落花生、とうもろこし
ビタミンB6	・たんぱく質の代謝を助ける ・肌や髪の毛を健康に保つ	豚ヒレ肉、生まぐろ、生かつお バナナ、じゃがいも
ビタミンB12	・赤血球の形成をサポートする ・神経機能を維持する	あさり、しじみ、レバー、さんま、 焼きのり
パントテン酸	・糖質や脂質の代謝を助ける ・ストレスを緩和する	レバー、鶏むね肉、たらこ 納豆、玄米、アボカド
葉酸	・たんぱく質の合成を助ける ・赤血球の形成をサポートする	レバー、卵、玉露、なばな、とうもろこし
ビオチン	・糖質、脂質、たんぱく質の 代謝を助ける ・皮膚や髪の毛を健康に保つ	レバー、卵、さんま、あさり 落花生、アーモンド、ブロッコリー



Point! ビタミンB群は、体内に蓄積されないため、こまめに摂ることが大切です！

ビタミンBたっぷり♡あさりごはん

材料(作りやすい分量)

- ・米 . . . 2合(150g)
- ・冷凍あさり 80g
- ・ほうれん草 2束
- ・えのき . . . 1/2株(50g)
- ・人参 1/6本
- ・とうもろこし 1/2本
- ・塩 小さじ1



作り方

- ① 米は研いでおき、水気を切って炊飯器にセットしておく。
- ② ほうれん草とえのきは1.5-2cm幅に切り、人参は細切りにしておく。
とうもろこしは芯の部分から実を切り落としておく。
(芯も一緒に炊くのでおいておく。)
- ③ とうもろこしの芯以外の②を①に入れる。冷凍あさりも入れる。
- ④ 2合の目盛りに合わせて水を入れる。
- ⑤ とうもろこしの芯を上のにのせて炊飯する。

栄養成分表示(1人前150g)

B ₁	0.97mg	B ₁₂	8.5mg
B ₂	0.07mg	葉酸	52mg
ナイアシン	3.1mg	パントテン酸	0.57mg
B ₆	0.11mg	ビオチン	2.9mg

Point!

海苔には
ビタミンB12がたっぷり♡
おにぎりなどで
プラスしてみてくださいね♪

参考：
文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、
厚生労働省 日本人の食事摂取基準（2025年版）

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

木々の緑がいつそう深まり、初夏の気配が感じられるようになりました。
ゴールデンウィーク、こどもの日、母の日と行事が目白押しですね。
ふじの回廊や川沿いを散策しつつ、ゆったり過ごそうかと計画している今日この頃です。
今月は脂質のなかでも、いま話題の『DHA・EPA』についてご紹介します♪

5月のトピック DHA・EPA

DHA・EPAとは脂質の主な構成成分で、n-3系脂肪酸と呼ばれる多価不飽和脂肪酸のことです。これらは身体の中で合成できず、不足すると皮膚炎などを発症してしまうことから必須脂肪酸と呼ばれています。

健康効果

- 中性脂肪やコレステロールを低下させる
- 脂質異常症・高血圧・虚血性心疾患を予防する

多く含む食品

本マグロ マイワシ
ブリ サンマ
サバ ウナギ
など

n-3系脂肪酸の食事摂取基準(g/日)

年齢(才)	男性	女性
18~49	2.2g	1.7g
50~64	2.2g	1.9g
65以上	2.3g	2.0g

DHA・EPAたっぷりレシピは裏面をチェック

亜麻やエゴマなどに多く含まれている
α-リノレン酸も
同じn-3系脂肪酸の一種です♪

脂質は1gあたり9kcal!

炭水化物・たんぱく質(1gあたり4kcal)と比べて少ない量でも
エネルギー量が確保できてしまうので
摂りすぎには注意しましょう!

水煮缶で♪いわしの磯部揚げ



材料(2人前)

- ・いわし水煮缶・・・1缶(150g)
- ・塩こうじ・・・小さじ1
- ・片栗粉・・・適量
- ・青のり・・・適量

作り方

- ① いわし水煮缶はキッチンペーパーで水気をとっておく。
- ② ポリ袋に①と塩こうじを入れ、10分ほどなじませる。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、170度に熱した油(分量外)で揚げ焼きにする。
- ④ 表面に火が通るまで揚げ、青のりをふりかける。

栄養成分表示(1人前)

エネルギー	197kcal
たんぱく質	15.6g
DHA/EPA	1.0g/1.8g
塩分	1.1g

CHECK!

いわし水煮缶を使うと
骨を丸ごと食べられるため
カルシウムもたっぷり♡

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、藤井義春『最新カタカナ栄養素辞典』大日本印刷株式会社、吉岡有紀子『やさしい解説でよくわかる栄養の基本と食事の教科書』株式会社池田書店

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます!

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

麗らかな春の陽気が続き、新しい季節の始まりを感じる頃となりました。
生活環境の変化により気づかないうちに疲れが溜まってしまいやすい春には、
“しっかり食べて、よく寝る”を意識しつつ元気に過ごしましょう♪
今月は今が旬の「たけのこ」の栄養素や健康効果をご紹介します！



4月のトピック たけのこ

たけのこの主な栄養素と健康効果

食物繊維

不溶性食物繊維のセルロースが豊富に含まれており、

- ・腸の動きを活発にする
- ・腸内細菌を増やして腸内環境を整える
- ・便秘や大腸がんなどの予防

カリウム

塩分の排出を促したり、筋肉の収縮を円滑にすることで

- ・高血圧予防
- ・むくみの予防・改善
- ・筋収縮を円滑に行う

チロシン

- ・メラニンという黒髪の色素成分の原料となり、**黒い髪を維持する**
- ・ドーパミンやノルアドレナリンといった神経伝達物質の原料となり、
脳や神経の動きを活発にしてやる気を向上させ、**ストレス緩和やうつ病の改善**

その他にもビタミンB₁やビタミンCなども豊富に含み、疲労回復や体内のエネルギー産生を亢進させたり、免疫力アップや動脈硬化予防が期待されるなど、様々な健康効果をもつ栄養成分がたっぷり含まれています！

筍 漢字の由来

「一句（約10日）で竹の姿に成長してしまうから」
竹かんむりに旬（筍）という字が当てられたと言われています♪

成長スピードが驚くほど速いため、おいしく食べられる時期は、穂先が土から出るか出ないかという短い期間です。
この機会に様々な料理に取り入れてみましょう

たけのこたっぷりレシピは裏面を **CHECK!**

たけのこたっぷり♡ルーロー飯

材料(2人前)

- ・水煮たけのこ・・・75g
- ・人参・・・1/5本
- ★豚ひき肉・・・150g
- ★おろししょうが・・・小さじ1/2
- ★おろしにんにく・・・小さじ1/2
- ・ごま油・・・適量
- ◆砂糖・・・大さじ1
- ◆醤油・・・大さじ1
- ◆酒・・・大さじ1
- ◆酢・・・小さじ2
- ◆オイスターソース・・・小さじ1
- ◆水・・・100ml
- ・片栗粉・・・大さじ1/2
- ・ご飯・・・お好みの量
- ・ゆで卵やチンゲン菜・・・適量



作り方

- ① 水煮たけのこは食べやすい大きさ、人参は細切りにする。
- ② フライパンを火にかけごま油をひき、★を火が通るまで炒める。
- ③ ①の水煮たけのこも人参も加えさらに炒める。
- ④ ◆を加え5分ほど炒める。
- ⑤ 片栗粉(倍量の水を加え、水溶き片栗粉にする)を加え、とろみがつくまで加熱する。

お好みでゆで卵やチンゲン菜をのせても♪

栄養成分表示(1人前)

エネルギー	250kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	17.0g
塩分	2.0g

※ごはんは栄養量に含みません

Point!
たけのこは角切りやスライスなど切り方に変化をつけると、様々な食感を楽しむことができます!!
ぜひお気に入りの切り方を見つけてくださいね♪

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

えいようだより

令和7年3月1日発行 Vol.6
豊田地域医療センター
栄養科

春の日差しがきらめく頃となりました。
春色の食べ物、雑貨をみながら心をはずませている今日この頃です。
今月は「もしも」の際の備蓄食品についての話題と
病院内で開催しました『防災訓練』の模様をご紹介します♪
この機会にご家庭での災害への備えを確認してみませんか？



3月のトピック 備蓄食品

家庭での備蓄食品の例

※大人2人 1週間の場合
(農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」より)

水



2L×6本×4箱

主食



- ・米2kg×2袋
- ・カップ麺類×6個
- ・パックご飯×6個
- ・乾麺(そうめん300g×2袋、パスタ600g×2袋)

主菜



- ・肉・野菜・豆などの缶詰×18缶
- ・牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18個
- ・パスタソースなどのレトルト食品×6個

その他



- ・梅干し、のり、乾燥わかめ など
- ・野菜ジュース、果汁ジュース など
- ・あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべいなどの菓子類
- ・しょうゆ、塩、砂糖、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料
- ・インスタント味噌汁や即席スープ

Point!
家族や自分が好きなもの
食べ慣れているもの
を用意して、災害時のストレス
解消に役立てましょう♪

災害時に不足しがちな栄養素は

たんぱく質・ビタミン・ミネラル・食物繊維



レトルト食品
魚の缶詰 など
たんぱく質



トマト缶・フルーツ缶、野菜ジュース、乾物 など

ビタミン・ミネラル・食物繊維

それぞれの栄養素を補給するための
おすすめ食品です♪

防災訓練を行いました！

災害時における備蓄食品の調理方法や患者さまへの
食事提供方法を確認するための訓練を行いました。



今回はミキサー食(嚥下調整食)の
調理をメインに訓練を行いました。
訓練では想定どおりにはいかない部分が多くあり、
災害に備えるには準備したものが本当に使用できるかを
日々の業務の中で確認しておくことが大切だと改めて感じました。



アルファ化米で♪マフィン



ローリングストックをしましょう！

ローリングストックとは？
蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら
常に一定量の食品を備蓄する方法のことです。

今回は「食べる」際にそのまま食べるのではなく
アレンジしておいしく食べる方法をご紹介します♪

つくりやすい分量(8個分)

- ・アルファ化米 50g
- ・牛乳 200ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ2
- ・ホットケーキミックス . . 150g(1袋)

作り方

- ① α化米に牛乳200mlを加え、600Wのレンジで5分加熱する。※吹きこぼれるので大きめのボウルがおすすめ
- ② ①を泡だて器でつぶしながら混ぜます*熱いので注意
- ③ オーブンを180度で余熱する。
- ④ ゴムベラに持ち替え、②に卵と砂糖を入れて混ぜ、均一になったらホットケーキミックスも加えさらに混ぜる。
- ⑤ マフィンカップに8等分に分けて入れ、180度で余熱したオーブンで25分焼く。

お好みで紅茶やチョコレートを入れても♪

参考：あしたの暮らしをわかりやすく政府広報オンライン、【災害時に役立つかんたん時短、「即食」レシピもしもごはん】

栄養科HP



えいようだよりは
こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

梅のつばみもふくらみ、陽だまりに春を感じる頃となりました。
市内には平芝公園、西山公園、最光院梅園などたくさんの梅の名所がありますね。
公園を散策しつつ梅の花をみていると、心も穏やかになるようです。
今月は節分にちなんで『大豆(大豆製品)』の栄養素や健康効果をご紹介します♪

2月のトピック 大豆(大豆製品)

大豆は栄養素の宝庫

たんぱく質、脂質、イソフラボン、サポニン、ビタミンB₁や葉酸などのビタミンB群、鉄、カルシウム、カリウム、食物繊維など様々な栄養成分が含まれています♪

注目の栄養素と健康効果

脂質(オレイン酸・リノール酸・αリノレン酸)

- ・動脈硬化予防
- ・心筋梗塞予防
- ・高血圧予防
- ・糖尿病予防

大豆イソフラボン

- ・更年期の不快感緩和
- ・骨粗鬆症予防
- ・がん予防

大豆サポニン

- ・動脈硬化予防
- ・脂質異常症予防
- ・高血圧予防
- ・肝機能改善
- ・がん予防

大豆は「**畑の肉**」と呼ばれ、
肉や魚に匹敵するほど
多くの**たんぱく質**が含まれています!

様々な健康効果がある大豆。
大豆そのものでなくても、大豆からつくられる食品を積極的に摂り、
健康を維持していきましょう♡



節分で豆をまくのはなぜ?

季節の変わり目にやってきて、災いや疫病をもたらす鬼を家から追い出し、福を招き入れるためです。

※豆は魔目(鬼の目)に由来しているそうです。

豆は歳の数、もしくは年齢プラス1粒食べると、病気になるらず長生きするといわれています。

大豆たっぷりレシピは裏面をチェック♡

大豆たっぷりドライカレー

材料(たっぷり2人前)

- ・合いびき肉 150g
- ※にんにくチューブ 小さじ1弱
- ※しょうがチューブ 小さじ1弱
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/2本
- ・カットトマト缶 200g
- ・大豆水煮缶 100g
- ★カレー粉 大さじ1
- ★コンソメ 1個
- ★ケチャップ 大さじ1
- ★ウスターソース 大さじ1
- ★しょうゆ 大さじ1/2
- ★砂糖 大さじ1/2
- ★塩 小さじ1/2



Nice!

1人前で大豆が
約70粒食べられます♪

大豆が苦手な方はみじん切りにすると食べやすいです♡(写真奥)

栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	388 kcal
たんぱく質	24 g
食物繊維	8.9 g
カルシウム	100 mg
カリウム	1050 mg

※ごはんは栄養量に含みません

作り方

- ① 玉ねぎと人参はみじん切りにする。
- ② フライパンを火にかけ、油(分量外)をひいて※を炒め、香りが立ってきたら合いびき肉を加えて炒める。
- ③ 玉ねぎと人参も加えて、さらに炒める。(先にレンジで加熱しておくとき短に♪)
- ④ 火が通ったらカットトマト缶と余分な水気を切った大豆水煮缶を加えて炒める。
- ⑤ ★の調味料をすべて入れて好みの水分量になるまで炒める。

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版(八訂)、農林水産省ホームページ
公益財団法人日本豆類協会ホームページ、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます!

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪

えいようだより

令和7年1月1日発行 Vol.4
豊田地域医療センター
栄養科

新春とはいえ厳しい寒さが続く毎日ですね。
今年も元気いっぱい、ケガには気をつけてたくさんの方に挑戦してみようと
意気込んでいます。みなさまのおすすめの趣味などをぜひ教えてくださいね。
今年最初のえいようだよりは、骨を丈夫に保つために大切な3つの栄養素を
ご紹介します♪

1月のテーマ 丈夫な骨を維持しよう！

丈夫な骨を維持するために大切な3つの栄養素とは

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKです。

それぞれの効果とおすすめの食材をご紹介します♪

カルシウム

効果 骨の主成分となる

食材



乳製品、小魚、干しエビ、
小松菜、大豆製品など

ビタミンD

カルシウムの吸収を促す



鮭、うなぎ、さんま、
椎茸、きくらげなど

ビタミンK

骨の形成を促す



納豆、ほうれん草、パセリ、
ニラ、ブロッコリーなど

朝食を食べない、など欠食があるとどうしても骨に必要な栄養素が不足しやすくなります。
主食・主菜・副菜がそろった食事をなるべく1日3食とり、
プラスしてカルシウムなどの丈夫な骨を維持するための栄養素を補給することがポイントです♪

骨粗しょう症の予防のためにとりたいカルシウムの量は

1日 **700-800mg**といわれています。

まずは1食あたり

200 mg

を目標に摂取しましょう♪

カルシウムたっぷりレシピは裏面をチェック♡

小松菜とチーズの五色和え



栄養成分表示 (1人前)

エネルギー	85kcal
たんぱく質	6.7g
 カルシウム 	220mg
ビタミンD	0.8μg
ビタミンK	130μg

Point

カルシウム・ビタミンD・ビタミンKが
たっぷり摂れるレシピです♡

材料(2人前)

- ・小松菜 2-3株
- ・にんじん 1/5本
- ・えのき 1/5株
- ・しらす 20g
- ・ベビーチーズ 2個
- ・しょうゆ 小さじ1.5
- ・砂糖 小さじ1強

小松菜の旬は 冬



β-カロテン、ビタミンB群
ビタミンC、鉄、食物繊維
などの栄養素も豊富に含んでいます♪

作り方

- ① 小松菜はざく切りにし、レンジで加熱して火を通し、水気をきっておく。
- ② にんじんは細切り、えのきは5cm程度に切り、レンジで加熱して火を通しておく。
- ③ ①②を混ぜて粗熱をとる。
- ④ ③の粗熱がとれたら、好きな大きさに切ったチーズとしらす、しょうゆ・砂糖を
いれ全体に味が行きわたるようによく混ぜあわせる。

参考：文部科学省 日本食品標準成分表2020年版（八訂）、厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイト
MSD製薬「かしこく改善！骨粗しょう症の方の食事」

栄養科HP



えいようだよりは
←こちらからも
ご覧いただけます！

LINE公式アカウント



お友達登録を
お願いします♪