

しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

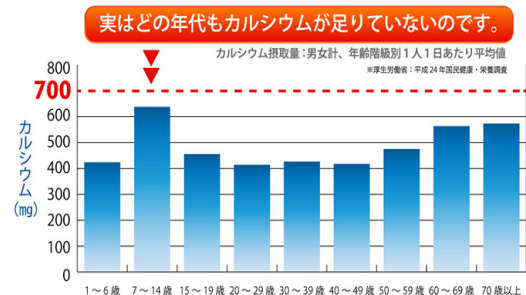
骨折しやすい人②

厚生労働省の栄養調査によると、現在の日本人は、糖質、たんぱく質、脂質、ビタミン・ミネラルのすべての栄養素を十分にとっていますが、唯一カルシウムだけは所要量に達していません。たんぱく質もビタミンCもとりすぎるくらいとっているのに、どうしてカルシウムだけが不足するのでしょうか？

カルシウムはどんな食品にもたっぷり含まれているわけではありません。また吸収率の悪い栄養素でもあります。

心がけてカルシウムの多い食品を選ばないと知らず知らずのうちに不足してしまいます。

その上年をとると小食になるため、カルシウムをとる量も減り、腸でのカルシウムの吸収も悪くなってきますので、若いときよりいっそう食事への配慮が必要となります。



ごまめ (おいしくカルシウムアップ!)

【材料】 田作りか小さい減塩いりこ 100g
生くるみ 50～100g 砂糖 50g 醤油小さじ1/2

《作り方》

- ①フライパンで田作りとくるみを乾煎りし別皿に取り出す。
- ②フライパンに砂糖と水30ccを入れ、火にかけてあめ状になるまで溶かし、醤油を入れて火を止める。
- ③②にごまめとくるみを戻してあめとからめる。



(くるみ50g時栄養価) E補料 - 867kcal たんぱく質 74.1g カルシウム 2502mg 食塩 2.2g

◎しおさいデイサービスの食事は健康生活を送るヒントが満載です。
興味のある方は、ぜひ見学におこしください。

食事のことなどでお困りのことなどございましたら、しおさいまでご相談ください。

担当 高齢者総合福祉施設 しおさい 管理栄養士 中野悦子 宮子佳奈
大分県津久見市大字長目 2715 番地の5 連絡先 85-0539

