

# しおさい栄養だより

Shiosai Nutrition News

## ～ビタミンD不足と転倒～

ビタミンD欠乏は、筋肉量の低下と関連しています。筋肉をまもるにはビタミンDをとると良いです。ビタミンD不足になると、握力、歩行速度、血清アルブミン値なども低くなります。

転倒を防ぐ為にもビタミンDを積極的にとりましょう。

### 上手に摂るには？

週に2～3回は魚を食べる。 ☆以下参照👇  
 高齢者・乳幼児は、1日30分ほど日光浴をする。  
 必要量の半分は体内で合成するので、あと半分を食品からとります。

### ビタミンDを多く含む食品



- ・かわはぎ・紅鮭・マス・まがれい・さんま・たい・いわし・たちうお
- ・まぐろ・さば・干しシイタケ・きくらげ・うなぎ

### しらす丼

【1人分の栄養価】エネルギー430kcal たんぱく質13.7g カルシウム94mg 食塩2.6g (バター含)

(材料2人分)

(作り方)調理時間約15分

- 釜揚げしらす 60g
- 日本酒 60cc
- みりん 40cc
- 水 60cc
- うす口醤油 40cc
- (あれば)
- のり 卵黄 小ネギ バター適量
- ご飯 300g



- ※この分量でたれは多めにできます。全部かけると多いので調整してください。
- ① 鍋に日本酒、みりん、水、釜揚げしらすを入れ、強火でひと煮立ちさせる。
  - ② 弱火にして、およそ2分アルコールをとばす。アルコールのにおいが、磯の香りに変わったらOK。
  - ③ 火を止めて、うす口醤油を入れ、混ぜ合わせる。ご飯を器に盛り、しらす、卵黄、小ネギを盛りつけ、好みでバターをのせ、たれを適量かける。

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

