



季節のおたより



皆さん、もう5月になりましたが、いかがお過ごしでしょうか？
鶴居も大分暖かくなってきましたね。先日福寿草・水仙が綺麗に咲き始めました。



えんれい荘の周りでは、名前の由来でもある「エンレイソウ」や「桜」が咲き始めますね。今から楽しみです。

5月2日は何の日か知っていますか？



5月5日の子供の日のは端午の節句として、よく知られていますね。

5月2日は、日本初のカルシウム錠剤を開発した「ワダカルシウム製薬会社」が制定した、「コ（5）ツ（2）」（骨）と読む語呂合わせから5月2日をカルシウムの日としたそうです。

丈夫な骨を作るために、欠かせないカルシウムを摂ることの大切さを多くの人に知ってもらうことが目的だそうです。



カルシウムのお話し

カルシウムは骨や歯を形成し、血液にも一定濃度が含まれている必須のミネラルです。

骨はカルシウムの吸収と形成を繰り返してカルシウムを貯蔵する機能があります。カルシウムが慢性的に不足すると血液中にカルシウムが溶けだし骨粗鬆症を招くこともあります。

カルシウムが多く含まれている食品は牛乳・乳製品・大豆・大豆製品 小魚（しらす、干しエビ）・緑黄色野菜などです。

カルシウムは体内での吸収率が低い栄養素ですが吸収率をUPする食品は牛乳やチーズの乳製品です。他にも吸収率を高めるものとしてビタミンDやクエン酸などもあります。ビタミンDを多く含む食品はサケ・サンマなどの魚介類やきのこ類、クエン酸が多く含まれている食品はレモンやりんごなどがあり、一緒に摂取すると良いようです。



ビタミンDは皮膚でも作られる

人の皮膚には日光を浴びる事でビタミンDに変換する働きがあります。ビタミンD不足には日光浴がよいようです。

また、日光浴をすると脳内に「セロトニン」という物質が合成されストレス解消や集中力アップ、気持ちが明るくなるなど良い効果も期待できるようです。

これからの季節、日光浴を楽しみたいですね。



お楽しみメニューは調理の方が考えたものを提供しています。想いを聞きました。

「シチューかけオムライス是新メニューなので、ぜひ食べてみて下さい！またデザートは桜ゼリーで春を感じて頂けたらと思います。せーの、頂きます」



4月24日お弁当箱を使用して食事を提供しました。



「天ぷらを食べて娘を思い出したよよく作ってくれたんだ。好きな天ぷら」「美味しくて天つゆまで飲んだよ」等楽しくお話をしてくれました。

『お赤飯・清汁・天ぷら・かぶの紅白煮・天つゆ・和菓子・牛乳』

介護老人保健施設えんれい荘 栄養科 2025年 5月

