



9月栄養科だより



残暑お見舞い申し上げます。
まだまだ暑い日が続いています。
体調に気を付けていきましょう。

令和6年9月1日発行
第373号 栄養科

8月の行事食紹介



～8/6 納涼膳～

暑さを吹き飛ばす
冷たいたぬきうどんと
メロンを提供しました!!

カルシウム で若々しく!

カルシウムは骨に
必要なだけじゃないよ



脳の興奮を抑える
(精神安定)

筋肉の収縮に
必要

体内のイオンバランスを
正常値に維持する

心筋の機能を
正常に保つ

細胞や血液中の
カルシウムの働き

細胞を
活動的にする

体内の浸透圧を
一定に保つ

〈カルシウムが多く摂れる食品〉



乳製品

- ・ヨーグルト
- ・プロセスチーズ

大豆製品

- ・豆腐
- ・納豆

野菜類

- ・小松菜
- ・切干大根

小魚

- ・しらす
- ・煮干し

海藻

- ・ひじき
- ・わかめ



ビタミンD

- ・干ししいたけ
- ・鮭

ビタミンK

- ・緑黄色野菜
- ・納豆

ビタミンD、ビタミンKと
一緒に摂るとカルシウムの
吸収がアップ!!

カルシウムの不足によって、顎や頬骨・目の周りの骨が減ることシワが増えハリがなくなり老け顔に見えてしまうこともあります。
カルシウム不足を解消し若々しく過ごしましょう。