



# 栄養だより



秋号

甘木中央病院 栄養室

## 10月のお膳



Aメニュー  
鮭の塩焼き

Bメニュー  
鶏天



### <献立>

- ・ゆかりごはん
- ・Aメニュー: 鮭の塩焼き
- ・Bメニュー: 鶏天
- ・アスパラの胡麻和え
- ・豚汁
- ・果物



当院ではお食事を楽しんでもらうために  
普通食のみ月2回選択メニューを実施しています

## 10月20日は世界骨粗鬆症デー



世界骨粗鬆症デーとは、骨粗鬆症の啓発を目的に「世界から骨粗鬆症による骨折をなくす」ことを目標とした国際デーです。

3食規則正しくバランスの良い食事に、強い骨を作る栄養素を取り入れ、骨粗鬆症の予防をしましょう！！

### 強い骨を作る栄養素

#### <カルシウム> 骨の材料になる

魚介類：ししゃも、イワシ丸干し、しらす干し、干しエビ

大豆製品：木綿豆腐、納豆

乳製品：牛乳、ヨーグルト、チーズ

野菜・海藻類：小松菜、チンゲン菜、ヒジキ、ワカメ



#### <ビタミンD> カルシウムの吸収を促す

サンマ、カレー、鮭、ぶり

干しシイタケ、きくらげ



#### <ビタミンK> カルシウムを取り込む

ブロッコリー、キャベツ、

ほうれん草、ワカメ、納豆

