



つるかめ新聞

2025年

8.9月号

第346号（令和7年8月12日発行）



園芸レクを行いました

7月24日に、二十日大根の種まきをしました。数日後伸びた芽を1本ずつ丁寧に間引きされ、早く大きく育つように水やりもしっかりと行いました。

29日はニチニチソウやセンニチコウなどの花々をプランターに植えかえる作業を行いました。入所者さんに植えかえのコツを教わり、きれいな鉢植えができました。



Enjoy Life

エンジョイライフ

リハビリの一環として入所者さんが病院や施設の職員のために、メモ帳づくりに取り組まれました。感謝の意を込めて、病院長から感謝状が送られました。



骨を丈夫に保つ食事について

骨密度は20代をピークに40代頃から低下し始め、気が付かないうちに骨の強度が低下し、骨折するリスクが大きくなります。強い骨を維持するためには、日々の食生活が大切です。

カルシウムを多く含む食品を摂りましょう

牛乳・乳製品

牛乳コップ 1杯 220mg
スキムミルク大さじ4 220mg
ヨーグルト 1カップ 120mg



小魚

干桜エビ15g 150mg
ししゃも 3尾 198mg
わかさぎ70g 315mg



野菜・海藻

大根の葉 1本分 390mg
かぶの葉 1株分 112mg
乾燥ヒジキ10g 140mg



大豆製品

木綿豆腐1/2丁 180mg
厚揚げ 半分 264mg
がんも 1個 216mg



カルシウムと一緒に摂りたい栄養素

ビタミンD

+ 日光浴



魚介類

きのこ類

カルシウムの吸収を促進します。
また日光浴により紫外線に当たると皮膚でもビタミンDを合成します。

ビタミンK



緑黄色野菜

骨の質を維持します

良質なたんぱく質

アミノ酸が吸収を助けます。しかし摂り過ぎるとカルシウムは排泄されやすくなります。



肉類

魚

大豆

卵

マグネシウム

骨を形成する際に

必要不可欠です



魚介類

大豆

ナッツ類

イチ押し! 昼ご飯

当施設の管理栄養士がおすすめの給食をご紹介します。

- ・サーモンたたき丼
- ・筍とふきの炒り煮
- ・洋梨缶のはちみつジュレ
- ・味噌汁
- ・スイートポテト



※写真左下がサーモンたたき丼