



7月の給食だよ!



障害者リハビリテーションセンターNo.197

今月のメニュー

- ★ 7日 セタメニュー
- ★ 19日 郷土料理 深川めし
- ★ 21日 生活支援課 暑気払い
- ★ 26日 カレー選択(甘口・辛口)
- ★ 28日 土用の丑の日 うな丼
- ★ 29日 デザート選択
(ところてん・白玉ぜんざい・ロールケーキ)
- ★ 30日 お誕生日御膳



すずらん・ひまわりクエスト

- ★ 1日 塩ラーメン
- ★ 2日 夏野菜カレー
- ★ 5日 カツ丼
- ★ 10日 オニオンパン
- ★ 11日 焼きギョーザ
- ★ 12日 オムライス



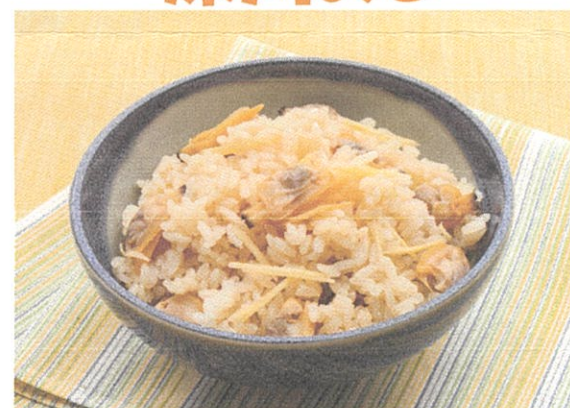
- ★ 13日 冷やし中華
- ★ 14日 豚カルビ丼
- ★ 15日 カレーうどん
- ★ 19日 とけないアイス
- ★ 23日 ドライカレー
- ★ 31日 味噌パン



郷土料理 東京都



深川めし



昔、東京の深川ではあさり漁が盛んに行われ、漁師の方々が手軽にご飯とあさりを食べられるように考えられたのが、深川めしです。深川めしは、あさり・人参・油揚げなどが入り醤油や生姜の風味がほのかに香る炊き込みご飯です。あさりには、カルシウム・カリウム・亜鉛・鉄・ミネラルなどの栄養素がたっぷり入っています。

栄養コラム



コツコツと丈夫な骨づくり

骨粗鬆症は新たな生活習慣病と言われ、骨粗鬆症による骨折は要介護度を高めるリスクがあります。毎日の生活で”コツコツ”と丈夫な骨作りをしましょう。



骨は毎日壊され、つくられる

人間の骨は一度できたら完成ではなく、破骨細胞により骨を壊す「骨吸収」と、骨芽細胞による骨をつくる「骨形成」を繰り返します。正常な人の場合、このバランスが保たれますが加齢などによりバランスが崩れると骨吸収(こわす) > 骨形成(つくる)となると骨粗鬆症を発症することがあります。



体を支えるだけではない、骨の役割

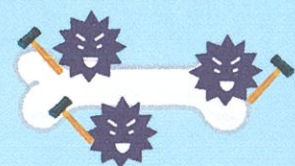
骨は骨格を維持し体を支えるだけではなく、「カルシウムの貯蔵庫」としての役割があります。カルシウムはあらゆる細胞の機能や神経伝達に不可欠な物質であるため、血液中のカルシウム濃度は常に一定に保たれ、濃度が下がると生命を維持できません。そのため、不足すると骨に蓄えてきたカルシウムを解かし、血液中のカルシウムを維持しようとします。骨のもととなる栄養素を毎日しっかり補うことが大切です。

骨づくりに欠かせない3つの栄養素

骨といえば”カルシウム”とすぐ思い浮かぶほど、カルシウムは骨にとって大切な栄養素です。しかし、カルシウムは腸管からの吸収率が低いため、カルシウムの吸収を助ける栄養素と併せて摂ることが骨づくりに必要です。カルシウムの他に骨を作るために欠かせない栄養素はビタミンDとビタミンKです。

骨吸収

血中のカルシウムが少なくなると、破骨細胞が骨を壊す



骨形成

骨に圧力がかかると活発になった骨芽細胞が骨をつくる



カルシウム



ビタミンD



ビタミンK

