



栄養だより

2021年12月発行

江藤病院 栄養管理部

～ビタミンDを摂取しよう！～

ビタミンDは、カルシウムの吸収を促進して骨を丈夫にし、筋力を高める

○ビタミンDが低下すると…

カルシウムの吸収率が**低下**し、骨や歯がうまく作ることができなくなる



くる病、骨軟化症になる

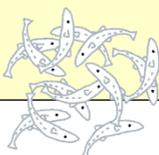


高齢の方の場合
ビタミンD不足が続くと

骨粗鬆症のリスクが高まる

○ビタミンDを摂取する方法

①魚類、きのこ類を摂取する！



<とくにビタミンDの多いもの>

魚類:イワシ丸干し、サンマ、シラス干し、ブリ、サケ、カレイ

きのこ類:きくらげ、干しいたけ

②脂質と一緒に摂取する！

ビタミンDは脂溶性ビタミンであるため、脂質と一緒に摂取すると吸収が良くなる！

- 脂質を含んだ動物性食品である魚類を積極的に摂取する
- きのこと類を揚げたり、炒めたりして食べる



③日光に当たる！

夏は木陰で30分程度、冬なら1時間程度を目安に日光に当たる



12月のコラム 【お雑煮】



お雑煮は1年の無事を祈って、お正月に食べる伝統的な料理です！

お雑煮は地域によって違いがあります。

おせち料理には野菜が少ないので、お雑煮の中に白菜やきのこ、人参などをたっぷり入れるのがおすすめです！

一食のおもちの目安は、2～3切れです！

管理栄養士による



食事相談を実施しています！

★個人栄養指導

患者様の病状にあわせて、食生活のアドバイスなど分かりやすくお話しします。(お弁当付きもできます。)

★訪問栄養指導

通院が困難な方にご自宅へ伺って、食事のアドバイスや栄養補助食品の提案など在宅生活を継続するため支援を行っています。

ご希望の方は、担当医までご相談下さい。

12月号は、四国大学 管理栄養士養成課程の学生が作成いたしました。