



特養 利用者様の日常の様子と行事から...



クリスマス会



# グループホーム

## クリスマス会&誕生会



12月より入所されました。  
よろしくお祈りします♪



## 栄養ニュース



### 骨を丈夫にするためには日光浴が効果的！?



骨を丈夫に保つにはカルシウムとビタミンDを摂ることが大切です。  
実はビタミンDは食品から摂取する他に体内でも作られています。

体内でビタミンDを作るためには皮膚に日光を当てる必要があります。夏と冬では同量のビタミンDを作るために必要な時間が異なります。冬は夏に比べ紫外線が弱いので長い時間日光に当たる必要があります。  
ビタミンDが欠乏してしまうと成人では骨の軟化、高齢者では骨粗鬆症などを引き起こす可能性があります。  
日の短い冬場は積極的に日光に当たるよう心がけましょう。



ビタミンD

では日光に当たる時間を増やすのが難しい、という方はどのような食品を摂れば良いでしょうか。  
ビタミンDは鮭・鰯・卵黄・まいたけ・椎茸等に多く含まれます。ビタミンDの体内への吸収率は植物性食品よりも魚や卵等の動物性食品の方が多いです。しかし、きのこ類等の植物性食品は炒める・揚げる等の油を使った調理法であれば吸収率をアップすることができます。工夫して食事に取り入れましょう。



ビタミンDとカルシウムを摂って日光浴を心がけ、怪我の無い1年にしましょう！

※写真及び個人情報は同意を得たうえで掲載しております。



社会福祉法人 みやぎ会  
地域密着型特別養護老人ホーム  
にこトピアいわて

〒989-6435 宮城県大崎市岩出山字浦小路 44 番地  
TEL. 0229-87-5429 FAX. 0229-87-5492

グループホーム  
にこトピアいわて

〒989-6435 宮城県大崎市岩出山字浦小路 40 番地 14  
TEL. 0229-87-5284 FAX. 0229-87-5293

ホームページ

