



# 管理栄養士の気まぐれコラム



いち樹会 尾中病院 栄養室 2023年 5月号

今月から、コラムを書かせていただくことになりました。管理栄養士の森田です。  
尾中病院の食事の紹介や、旬の食べ物、話題の情報など栄養情報をいろいろと載せていこうと思います。  
お付き合いいただけたら嬉しいです♪ よろしくお祈りします。



## 今月のイチオシ献立

5月12日の昼食に提供したお好み焼きです！！  
病院で結構味が濃いものが提供されるのでびっくりされますが  
当院では長期入院の患者様が多いため、飽きのこないよう  
様々な献立を提供しています。  
ソース系のパンチがあるものは大変人気で喜ばれています。  
たまご、イカ、豚肉、チーズ入りでたんぱく質もたっぷり♪  
たまごを多めに入れているのでと～ってもふんわりしています。  
1枚当たり:エネルギー250kcal たんぱく質 15g  
ビタミンD 2.5μg



## 今！注目の栄養素♪

## ビタミンD

今、世間ではビタミンDについて注目されています。  
2020年の食事摂取基準で、18歳以上の摂取目安量が引き上げられました。

2015年 5.5μg→2020年 **8.5μg**

ビタミンDはカルシウムの吸収を促すことから、相対的にカルシウム摂取量の少ない日本人にとっては重要な栄養素です。近年では筋肉量の維持や増加の役割を果たしている可能性も示唆されています。主要な供給源としては、魚類(鮭・うなぎ・いくら・さんま等)、干しいたけ、卵などです。紫外線に当たることで、皮膚からも生成されますが、高齢者は皮膚におけるビタミンDの産生能力が低下することに加え、屋外の活動量減少により、通常よりも多くのビタミンDを食事から摂取する必要があります。

当院も魚料理や先ほどご紹介したお好み焼きなどを提供しビタミンDの摂取量UPに努めています。

