

フレンズ栄養便り

2024年 1月発行

第 8 号

社会福祉法人 日本フレンズ奉仕団

特別養護老人ホーム フレンズホーム

世田谷区下馬 2-21-11

☎ 03-3422-7211



栄養コラム～冬型栄養失調に注意！！～

ヒトは寒さに耐えるだけでも体力は消耗されます。特に、寒がりなヒトにとっては1月、2月とつらい時期になりますね。

冬型栄養失調は、最悪の場合、心臓や血管系の重大な疾病につながることもあります。新年早々体調不良にならないように気をつけましょう。

こんな症状ありませんか？

- ・瞼がピクピク動く
- ・口内炎がよくできる
- ・傷が治りにくい
- ・髪がよく抜ける
- ・外に出るとドキドキする



このような不調がある場合、冬型栄養失調かもしれません。

冬は体温を下げないようにするために、夏より10%も多くのエネルギーを消費するといわれており、夏と同じような食事をしていると栄養が足りなくなり、様々な体の不調を引き起こします。このような状態が冬型栄養失調です。

冬に不足しがちな栄養素

マグネシウム

マグネシウムを多く含む食品

- ・油揚げ、納豆
- ・ひじき、海苔、昆布

葉酸

葉酸を多く含む食品

- ・ほうれん草、小松菜、春菊
- ・レバー

鉄

鉄を多く含む食品

- ・レバー
- ・かつお、まぐろ、アサリ
- ・枝豆

※代表的な不足しがちな栄養素をあげました。上記以外にも旬の食材を積極的に取り入れることで冬に必要な栄養素を摂ることができます。

簡単♪レシピ紹介

材料(1人分)

- ・卵…1個
- ・納豆…1パック
- ・にら…1/4束
- ・しょうゆ・酒…大1/2



納豆のあったか料理をご紹介します♪

～納豆とにらの卵炒め～

- ① にらは長さ1センチに切る。
- ② 納豆はボウルに入れ、しょうゆ・酒大さじ1/2を加えて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油を入れ、割りほぐした卵を流し入れ全体に広げ、菜箸で混ぜる。卵が半熟状になったら一旦ボウルに取り出し、納豆を加えてさっと混ぜ合わせる。
- ④ フライパンの汚れをさっと拭き、再度油を入れてにらを炒める。塩を適量振りさっと炒め、しんなりしたら③を加えてさっと炒め、全体が混ざったら出来上がり♪

～ 献・立・紹・介 ～



写真(上):フレンズレストランでは握り寿司を提供しました。厨房職員総出で頑張りました!

写真(下):ケアセンターではクリスマスイベントでおやつバイキングを行いました♪



新年あけましておめでとうございます。

本年も役立つ情報をお届けできるように、フレンズ便りを発行していきますので、ご覧いただけたら嬉しいです。皆様にとって健康な一年、楽しい一年となりますように!

栄養ご相談窓口

フレンズホーム TEL:03-3422-7211 平日:9:00~17:00

お気軽にご連絡下さい♪ 管理栄養士 星・中川