



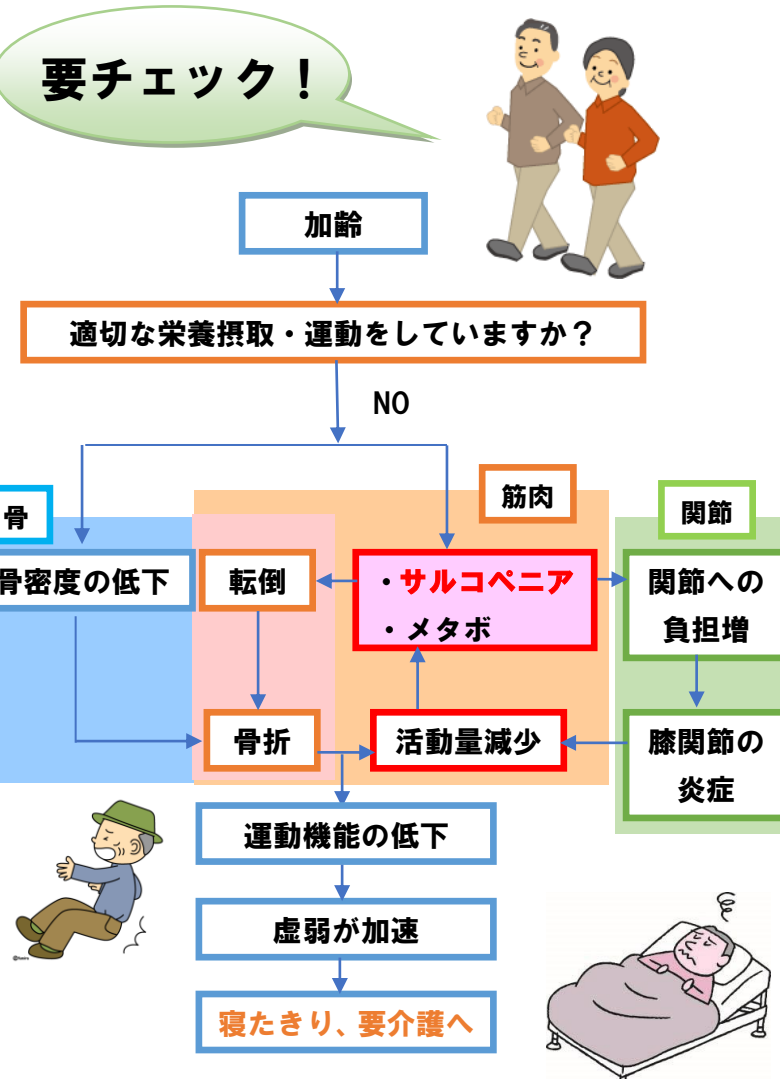
**当院ではみなさんに美味しい食事を提供するために、さまざまな工夫を凝らしています!**

- ☆今までの病院食のイメージとは一風変わったメニューを取り入れています。
- ☆行事食や旬の食材を使用し、季節感のある献立作りを心掛けています。
- ☆食材選びには、「鮮度」「品質」「国産品」など、さまざまなこだわりを持っています。
- ☆できる限り適温で召し上がっていただくために、保温食器を使用しています。
- ☆塩分は高血圧予防の観点から、1日の基準量を**8.0g以下**(日本人食事摂取基準より)としています。
- ☆日々の食事をよりよいものにするために、年に数回、嗜好調査を行い、献立の見直しに努めています。
- ☆毎日の衛生管理を徹底し、安心・安全な食事提供に努めています。
- ☆管理栄養士だけでなく、病院長、副院長、事務長も皆さんと同じ食事を食べ、食事内容の改善に努めています。



# ロコモへの入り口「サルコペニア」

「サルコペニア」とは**加齢によって筋肉量が著しく減少することに伴う筋力低下あるいは歩行機能の低下**を指します。  
 ロコモティブシンドロームとは、**加齢によって筋肉、骨、関節等の運動器の部位に支障をきたし、日常生活が困難になったり、要介護状態や要介護の危険性が増えたり、寝たきりになったりする現象**を指します。  
 つまり、ロコモが運動器全般の症状を含むのに対し、サルコペニアはその運動器の中でも**筋肉と筋力、歩行機能に特化した症状**を指していることとなります。  
 ロコモへの入り口ともいえる「サルコペニア」の進行を遅らせることは、**ロコモの予防**にもなります。



## サルコペニア予防には運動と食事!

- ★**運動**  
筋肉に適切な刺激を与えることで筋肉の合成を促す
- ★**食事**  
筋肉の材料となるタンパク質の摂取量を意識的に増やす

必須アミノ酸：筋肉合成のための栄養素  
 カルシウム：骨合成のための栄養素  
 ビタミンD・K：骨強化のための栄養素

**積極的に摂ろう!!**

- 必須アミノ酸 (特にロイシン)**  
牛肉、レバー、牛乳、プロセスチーズ、カッテージチーズ
- カルシウム**  
乳製品 (チーズ、ヨーグルト、牛乳など)、魚介類 (干しエビ、煮干しなど)、大豆製品 (豆腐、厚揚げ、納豆など)、海藻類 (干しひじき、昆布など)
- ビタミンK**  
緑黄色野菜、海藻類、納豆
- ビタミンD**  
鮭、さんま、いわし、うなぎ、乾燥きくらげや天日干し椎茸など

## 春野菜 ~春キャベツ~

- ★**栄養素**  
ビタミンC、U (キャベジン) が豊富。  
ビタミンK、カリウム、カルシウム、食物繊維
- ★**効能**  
①**ビタミンC**：免疫力を高め、風邪を予防。  
メラニンの生成を抑えてシミ、ソバカスを防ぐ。  
皮膚にツヤがない時など。  
②**キャベジン**：胃腸の調子を整える。胃粘膜を強化し、傷ついた胃を修復。肝臓の解毒作用を助ける。二日酔いに。

- ★**ワンポイントアドバイス!**  
・ビタミンC、Uは加熱すると壊れるので、生食が効果的。  
加熱するときはスープなどにして汁ごと食べるとよい。  
(芯の部分にビタミンCが多く含まれている)  
・油による胃もたれを防いでくれるので、豚カツやフライなどに添えるとよい。

## サルコペニア予防におすすめレシピ

**キャベツの旨煮**

材料 (2人分)  
 春キャベツ...200g  
 ツナの水煮缶...1缶  
 醤油...大さじ1  
 だし...200cc  
 みりん...大さじ1

キャベツ (特に色が濃い外側の部分) には**ビタミンK**が豊富!  
 ツナは**筋肉維持**に欠かせない、**アミノ酸**をバランスよく含む!

今月の行事食 **4月8日 (水) : 花祭りの献立**