

令和8年

松園栄養だより



9月



松園病院介護医療院
松園第二病院
複合ケアセンターまつどの

栄養科



食欲の秋！バランスの良い食事を心がけよう

旬 さんま



秋の大衆魚といえばサンマ。しかし昔は下魚として扱われ、食べることもよりも脂を取るために利用されていました。

☆注目の栄養成分☆



①DHA・EPA

サンマの脂質にはDHA・EPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれています。不飽和脂肪酸は**動脈硬化や血栓の予防**に効果的です。

②ビタミンD

ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、**丈夫な骨や歯**をつくるために欠かせない栄養素です。

③ビタミンB群

ビタミンB12やナイアシンが豊富で、これらは神経や血液の健康に関わり、**貧血や神経症状の予防**に役立ちます。



さんまのから揚げ

材料(2人分)

さんま(3枚おろし) : 1尾分(140g)
塩 : 少々
こしょう : 少々
片栗粉 : 適量
サラダ油 : 小さじ1
すだち(くし切り) : 1/2個



作り方

- ①さんまは食べやすい大きさに切り、両面に塩とこしょうを振る。
- ②ポリ袋に片栗粉とさんまを入れ、振りながらまんべんなくまぶす。
- ③フライパンでサラダ油を中火で熱し、さんまの余分な粉をはたいて皮目を下にし、5分ほど両面を焼く。
- ④器に盛り、すだちを添えたら完成！



9月1日は防災の日



毎年9月1日は「防災の日」です。1923年9月1日に発生した関東大震災に由来し、防災への意識を高める日として制定されました。災害への備えには、使った分を買い足す「ローリングストック法」がおすすめです。普段の生活の中で、無理なく備蓄を続けることができます。松園第二病院、松園病院介護医療院、複合ケアセンターまつどのでは、防災の日の献立に賞味期限が近い備蓄食を取り入れています。この機会に、ご家庭でも防災対策を見直してみましょう！