

# みぬま 食ネット

発行  
老人保健施設みぬま  
食養科  
このニュースはみぬま  
HPIにも掲載されています  
<http://rouken-minuma.jp/>



10月になりました。  
秋の気配も日に日に増してきます。  
体育の日などがあるように、運動をするには  
とても良い時期になりました。



皆さんは、10月20日は世界骨粗しょう症デーだそうです。ご存知ですか？骨粗しょう症および骨代謝障害による病気の予防について、国際的に認識し診断し専門研究を促すことを目的とした国際デーだそうです。



骨粗しょう症にはカルシウムとビタミンDを摂取するのがいいとされていますけれど、良質なたんぱく質も一緒に摂取するとより効果的といわれているのをご存知ですか？



## ★今月の一品

●鮭の利休(りきゅう)焼き  
「老健みぬま」の利用者様にも好評です。

★材料(2人分)  
鮭切り身 2枚

★調味料  
味噌 6g  
練りゴマ 6g  
砂糖 2g



老健みぬまでは、利用者様の食事についての相談を調理師が承っています。お気軽にご相談下さい。

## ★作り方

- ①鮭を7分焼きにします。
- ②調味料をすべて混ぜてから、鮭の表面にぬり、すこし色が変わるくらい焼きます。
- ③器に見栄えよく盛って、完成です。

注)病態に応じて、使えない食材などもあります。  
医師との相談の上、お使いください。