

# 恒春の丘からのお知らせ

2026年2月号

恒春の丘は2月1日に開設16周年を迎えました。  
これもひとえに、皆様方の温かいご支援・ご協力の  
賜物と心より感謝申し上げます。  
これからもご利用者様が安心して、穏やかに生活して  
いただけるよう、職員一同努めてまいります。  
今後とも恒春の丘をよろしくお願いいたします。



## 今月の雑学😊

2月25日は「エビスの日」です。  
1890（明治23）年2月25日に  
初めてエビスビールが発売されたこと  
が由来となっています。  
今でも根強い人気を誇るビールですが  
その歴史は非常に古く、古代メソポタ  
ミア文明が栄えていた頃には既に飲ま  
れていて、干しぶドウやハチミツを混  
ぜて飲み薬として使われていたことも  
あったそうです。



～送付物に関して～

毎月中旬ごろに、恒春の丘より利用料請求書・領収書を送付しております。  
また、該当される方には各計画書も同封しており、計画書につきましては  
送付をもって説明に代えさせていただいております。  
ご不明な点等がございましたら担当者より説明いたしますので、  
施設までご連絡ください。

特別養護老人ホーム 恒春の丘  
【生活相談員】渡辺 高橋 片山 渡部  
【ケアマネジャー】竹内 福田



# 栄養課だより



2026年2月発行 管理栄養士 同前

今回は節分にちなみ「大豆」を紹介します。大豆は豆腐や味噌・醤油など古くから親しまれている食材ですが近年摂取量が減っています。豆類摂取の目標値は100g以上（健康日本21）とされていますが、平均摂取量は6割弱（令和5年国民栄養調査）です。畑の肉と呼ばれるほど多くのたんぱく質を含み、食物繊維やビタミン・ミネラルも豊富な大豆を積極的に取り入れましょう！

**たんぱく質** 大豆のタンパク質は良質で吸収が良いです。100g当たりのたんぱく質含有量は水煮大豆12.9g、木綿豆腐6.6g、納豆16.5gです。豚もも肉は20.5gですので多く含まれているのがわかります。

## 大豆の栄養

**脂質** 大豆の脂質の多くはコレステロールを下げる役割をする不飽和脂肪酸です。肌にうるおいを与え、脳の働きを活性化させる働きがあります。

**イソフラボン** ホルモンに似た働きをし更年期障害の緩和や骨粗鬆症の予防に役立つとされています。

## 豆腐のとろとろスープ



とろみのついたスープは冷めにくく寒い日におすすめです♪

### ～材料（2人分）～

豆腐...1丁（300g）  
ほうれん草...2株  
人参...2cm  
コンソメ...1個  
鶏がらスープ...小さじ1  
〔牛乳...大さじ1  
片栗粉...少々  
塩・こしょう

### ～作り方～

- ①豆腐（水切りしない）を崩しながら鍋にいれ、コンソメと鶏がらスープの素をいれて弱火にかける。
- ②ほうれん草は湯がいて一口大に切り、人参は千切りにして湯がいておく。
- ③①の鍋に②をいれてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- ④牛乳でといた片栗粉をいれてとろみをつける。

※焦げやすいので弱火で加熱、野菜は加熱してから入れる。

※野菜は小松菜や青梗菜、きのこなどでも。

※とろみ付けに牛乳を使うことでカルシウムアップ＆まろやかな味に。

