

恒春の丘からのお知らせ

～予防接種について～

2025年10月号

10月25日以降、インフルエンザの予防接種を開始いたします。

詳しい内容につきましては、当施設よりお送りしております

“ワクチン接種のご案内について”をご確認ください。

また、新型コロナウイルスの予防接種は、施設での準備が整い次第接種開始となります。

引き続き感染対策にご協力いただきますよう、お願い申し上げます。



今月の雑学②

10月19日は「バーゲンの日」です。諸説ありますが、1885年10月19日に東京の呉服店で冬物の大売出しを行ったことが、日本初の本格的なバーゲンセールとされているためだそうです。

140年前とは驚きですね！



～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】高谷 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

2025年10月発行

栄養課

～日本人の8割が足りていないビタミンD～

足りていない理由は、肌を守るために日焼けを避け、ビタミンDを多く含む魚もあまり食べないため、血中のビタミンD濃度が低い人が多いそうです。ビタミンDは食事から補う以外に、日光を浴びることで合成されます。表のように様々な健康効果を発揮するので、是非こちらのレシピを参考に食欲の秋を楽しみましょう♪

きのこ類もとれる鮭のホイル焼きも美味しいですが、今回は簡単なレシピをご紹介します😊



★大葉と鮭フレークの卵かけごはん★

材料 (1人分) 調理時間：5分

ごはん お茶碗1杯(150g)

卵 1個 おにぎりにしても!!

鮭フレーク 30g

大葉 4枚

白いりごま 小さじ2

ごま油 小さじ1



作り方

1：混ぜる

大葉は軸を切り落とし、丸めて千切りにする（ちぎると簡単）。ボウルにあたたかいごはん、鮭フレーク、大葉、白いりごま、ごま油を入れて切るように混ぜる。

2：盛り付け

茶碗に盛り、中央にくぼみを作って卵をのせる。

順位	食品名	含有量 ($\mu\text{g}/100\text{g}$)	特徴・ポイント
1位	しらす干し (じゃこ)	61	カルシウムも豊富で 骨の健康をサポート
2位	いくら	44	高級感ある食材で 手軽に摂取可能
3位	サケ(焼き鮭)	39	日本の食卓でもお馴染みで 手軽に摂れる
4位	サンマ(焼き)	14.9	季節を感じる魚で 美味しく摂取可能

効果	詳細
骨の健康維持	カルシウムの吸収促進 骨密度の維持に貢献
筋肉機能の維持	筋力低下予防 特に高齢者の転倒予防に効果的
免疫力向上	感染症への抵抗力を高める
心身の健康	気分の安定化や精神バランスの維持をサポート

日焼けの気になる方には手のひらでの日光浴がオススメ！

～日に当たる時間と運動～

晴れの日：日焼け止めを塗らずに半袖で15～30分

曇りの日：30～60分

週3回



厚生労働省が推奨する成人向けの運動ガイドラインでは、1週間に150分以上の中強度（早歩など）の有酸素運動を行うことが推奨されています。ウォーキングやハイキング、園芸など、屋外で楽しく体を動かしながら日光を浴びたいですね😊

※ビタミンDは脂溶性のため、油と摂ると吸収率が高まります。水溶性ビタミンと違い過剰摂取は健康被害の恐れもあるため、食事や日光で十分摂れる方のサプリメント使用には注意が必要です💧