

あさがあーにゅーす

第120号 令和4年 3月発行



専門職ページ

山田管理栄養士



に聞いてみた！

DHA・EPA ってなぁーにー？

DHA や EPA って魚に多く含まれていると聞いたことがあると思いますが、今回は DHA や EPA について解説します。

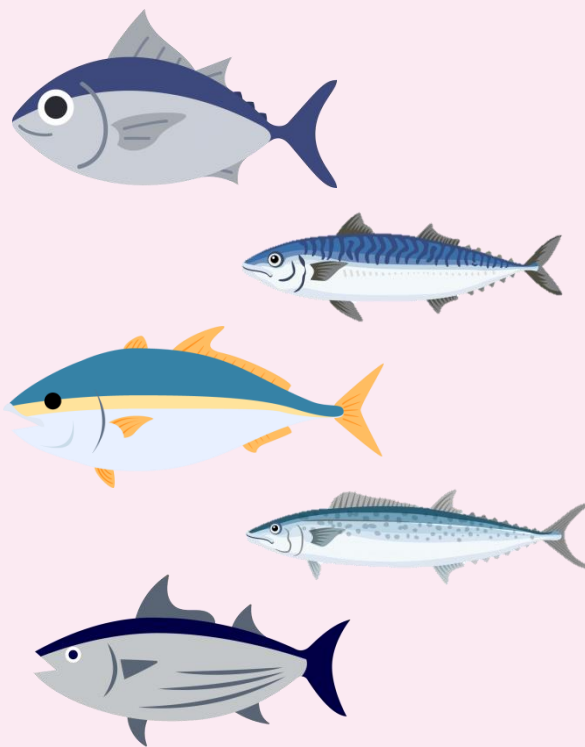
DHA や EPA は $n-3$ 系不飽和脂肪酸という栄養素です。
これは体の中で作ることができない必須脂肪酸であり、食事から摂る必要があります。
脂肪酸というと体に悪そうなイメージがありますが、良質な油であり血液をサラサラにし脳の活性化に働く為、認知症予防にも注目されています。

1日あたり必要な $n-3$ 系不飽和脂肪酸（日本食事摂取基準 2020 から抜粋）

年代	男性 (g/日)	女性 (g/日)
30～49 歳	2	1.6
50～64 歳	2.2	1.9
65～74 歳	2.2	2
75 歳以上	2.1	1.8

DHA・EPA が多く含まれている食材（100gあたり）

食材	DHA (mg)	EPA (mg)
まぐろ	3200	1400
さば	3100	2200
ぶり	1700	940
かつお	970	400
さわら	1100	340



POINT!!

焼き魚や揚げ魚にすると DHA や EPA が油として流れ出てしまう為、お刺身で食べることが一番効率よく摂取できます。焼き魚の場合は、魚の油を吸収できるよう野菜を下に敷いて焼き、野菜も一緒に摂取しましょう。

施設紹介

今月は、1階のあさがおホールをご紹介します！！
玄関から左に進むとあさがおホールがあります。あさがおホールには、自販機、TV、シンクなど設置しています。
土肥ユニットリーダーが趣味で撮影した写真も飾っています。
また、あさがおホール以外にも2階・3階のエレベーター横にも廊下が少し広くなっており、季節が感じられるよう飾り物を置いています。今月は雛祭りという事でひな壇を飾っていました！！



あさがおホール



シンク



2階エレベーターホール



自販機



写真



3階エレベーターホール

NEXT → デイサービス

をご紹介します！

デイサービス

3月3日(木)：ひな祭りレク

3月29日(火)：特別入浴デー

※利用者様の人数の関係上、
他の曜日から参加はできませんので
ご了承ください。

2月1日～3日に
節分レクを行いました。
恵方巻きの食材を模した物を
使用して時間内で何本恵方巻きを
作れるか競ったり、鬼の絵を書いた
コップを倒した数を争うゲームを行
いました。



2月より職員が1名
入職しました！！
谷野由佳さんです！！
よろしくお願い致します。



2022年の恵方は
北北西
でした！

今月のグルメ旅



節分

福



2月3日の節分の日には、太巻き、いなり寿司、ミニ天ぷら、漬物、卵ボーロを提供しました。太巻きは海苔で巻くと噛みちぎりにくいので、卵で巻いて噛みちぎりやすくする工夫をしています。また、いなり寿司も通常のサイズでは食べにくい為、いなりを切ってミニいなりにして提供しています。

普段お食事が進まない方も「おいしい」と召し上がってくださいました。

社会福祉法人 漢仁会
ik 月寒あさがおの郷

〒062-0021 札幌市豊平区月寒西1条11丁目2番35号

☎011-858-3333

施設ホームページ URL <https://www.keijinkai.com/asagao/>

