

# 医療法人せいざん 介護老人保健施設あおやま あおやま通信

当施設は、平成31年4月1日で開設10周年を迎えることとなりました。一つの節目であるこの日を迎えることが出来たのも、ひとえに、数多くある介護老人保健施設の中から当施設を選んでいただいた皆さまのお陰であり、また平素よりご支援いただいている関係者や近隣の皆様に支えられてのことであり、心より感謝の意を表し御礼申し上げます。

この開設10周年を機に、職員一同心を新たにしまして、さらなるサービスの向上を追求してまいります。今後とも倍旧のご高配を賜りますようお願い申し上げます。



## ～新人職員紹介～



調理員  
松岡 真理



栄養士  
増子 遥夏



理学療法士  
吉中 優

皆様の生活をご支援できるように頑張っていきます！



## 栄養課便り

だんだんと暖かくなってきましたね。四季のある日本では、季節に応じた「旬の食材」がたくさんあります。春が旬の食材には、さわら、鯛、春キャベツ、新玉ねぎ、たけのこ、菜の花、アスパラガスなどがあります。今回は「さわら」について紹介します。さわらは漢字で「鱧」と書くように、春をつける魚と言われていています。カルシウムの吸収を促すビタミンDが豊富に含まれており、骨や歯の強化をサポートします。関東地方では、「寒鱧」と言われる産卵期前の脂がのった12月～2月の真冬が旬であるとされています。一方、関西地方では、5月～6月にかけて産卵のため外洋から瀬戸内海などに押し寄せてきて沢山獲れる時期であることから、春先から初夏にかけてが旬とされています。季節の変わり目は体調を崩しやすいので気をつけましょう。



管理栄養士：濱田 綾子