

栄養だより

～健康料理教室(骨粗しょう症予防編)を開催しました～

町は3月19日、中央公民館で「健康料理教室(骨粗しょう症予防編)」を開催しました。当日は6名が参加し、「骨粗しょう症予防」をテーマに、さくらえびの炊き込みご飯、ふわとろあんかけ揚げ出し豆腐、小松菜のさっぱりポン酢和え、りんごのきな粉ヨーグルトの4品を実習しました。試食後は、保健師と管理栄養士による骨粗しょう症予防の講話を行い、知識を深めました。

保健福祉課では今後も健康づくりに関する教室を予定しています。個別の健康相談・栄養相談も随時受け付けていますので、お気軽に相談ください。

【骨粗しょう症を予防するためのポイント】

①カルシウム・ビタミンD・ビタミンKをバランスよくとりましょう。

カルシウム(骨の主成分)：牛乳・乳製品、小魚、大豆製品など

ビタミンD(カルシウムの吸収を促進)：魚介類、きのこ類など

ビタミンK(骨の形成を促進)：納豆、緑黄色野菜、海藻類など

②カップ麺やお菓子は控えめにしましょう。

インスタント食品やスナック菓子に多く含まれるリンや食塩はカルシウムの吸収を妨げます。

③適度な運動、日光浴をしましょう。

骨は運動で適度な負荷をかけることで丈夫になります。また、適度に紫外線を浴びると体内にビタミンDが生成されカルシウムの吸収を促進します。

今月のお料理レシピ

『小松菜のさっぱりポン酢和え』

《材料》(2人分)

小松菜	2枚	大葉	2枚
パプリカ	2個	大根	50g
しらす干し	60g	ポン酢	小さじ2

《作り方》

- ① 小松菜はよく洗い、ゆでてから約3cmの長さに切る(茎が太い場合は、縦に切る)。
- ② パプリカは約3cmの長さの千切りにする。大葉も千切りにする。大根は、すりおろし、よく水を切る。
- ③ ボウルに小松菜と②(パプリカ・大葉・大根おろし)を入れる。
- ④ ③のボウルに、しらす干しとポン酢を入れて、和えたら完成。

《1人分栄養価》

エネルギー：28kcal
カルシウム：115mg
食塩相当量：0.1g



小松菜としらす干しには、カルシウムが豊富に含まれています。またしらす干しには、カルシウムの吸収率を上げるとされているビタミンDも豊富に含まれているので、効率よくカルシウムを摂取することができます。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。