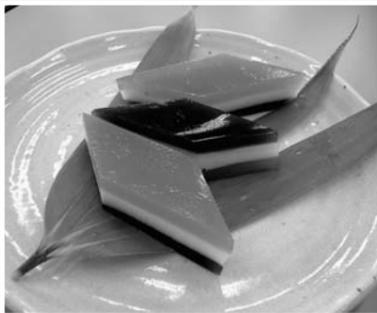




おひな様のお祝いに 三色寒天

栄養価 (1人分)

エネルギー…88kcal 脂質…0.4g
塩分相当量…0g たんぱく質…0.4g
食物繊維…0.7g



材料 (20人分)
24.5cm×32cmの型を使用

- 緑色
ほうれんそう … 100g
粉寒天 … 4g
水 … 2カップ
砂糖 … 1カップ
- 白色
粉寒天 … 4g
水 … 1カップ
牛乳 … 1カップ
砂糖 … 1カップ
- 赤色
にんじん … 100g
粉寒天 … 4g
水 … 1カップ
オレンジジュース (果汁100%) … 1カップ
砂糖 … 1カップ
レモン汁 … 少々

作り方

<緑色>

- ほうれん草は柔らかめに茹で、分量の半分の水とミキサーにかける。
- 鍋に寒天と分量の半分の水を入れてよく煮溶かし、①と砂糖を加える。
- 型に流し込み、固める。

<白色>

- 鍋に寒天と分量の水を入れてよく煮溶かし、牛乳と砂糖を加える。
- まだ固まりきらない緑色の寒天の上に白色の寒天を流し込み固める。

<赤色>

- にんじんは皮をむき、柔らかくなるまで茹でてオレンジジュースと一緒にミキサーにかける。
 - 鍋に寒天と分量の水を入れてよく煮溶かし、①と砂糖を加える。火を止めてレモン汁を加える。
 - まだ固まりきらない白色の寒天の上に赤色の寒天を流し込み固める。
- ※三色が固まったら菱形に切り、お皿に盛りつける。

220mg 牛乳 (200g)	208mg プロセスチーズ (25g)	120mg ヨーグルト (100g)
26mg しらす干し (5g)	72mg ししゃも (20g)	60mg サクラエビ (3g)
132mg 大根の葉 (ゆでて60g)	90mg 小松菜 (ゆでて60g)	72mg チンゲンサイ (ゆでて60g)
70mg ひじき (5g)	180mg 木綿豆腐 (150g)	60mg ごま (5g)

骨粗鬆症は、字のごとく骨の組織が粗くなり、鬆(す)が入ったようにスカスカになる状態をいいます。健康な骨は組織がしっかりしていて密度が高く丈夫ですが、骨粗鬆症になると骨がもろくなるため、日常生活のちょっとした動作や転倒で骨折を引き起こしてしまいます。

一般に男性の方が女性より体が大きく、骨も太くて頑丈、骨量も多いといわれています。男女とも骨量は10代後半から20代にかけてピークとなり、30代後半から40代前半頃から減少し始め、特に女性では50代から急激に減少します。

① 骨を強くするためには
カルシウムをしっかり摂りましょう

これは、閉経を迎え女性ホルモンのひとつであるエストロゲンの分泌量が急激に減少するためです。女性は男性に比べ生まれつき骨が細くできている上に、こうしたホルモンの変化でダメージを受けるため、男性よりも圧倒的に骨粗鬆症になりやすいのです。

年齢とともに骨量が減少するのを完全に止めることはできません。しかし、減少するスピードを遅くすることはできます。

骨粗鬆症を予防しよう

今月のテーマ

② 適度な運動を心がけましょう
運動により適度に骨に力(負荷)がかかると、骨をつくる細胞が活性化し、カルシウムが骨につきやすくなります。特別なスポーツを行う必要はなく、日常生活の中でこまめに体を動かすくらいで十分です。意識して体を動かしましょう。

これから暖かくなってきますので、いつもより多く歩くことから始めてみませんか。

成人が1日あたりに摂りたいカルシウムの目安量は600〜900mgとされていますが、実際には8割程度しか摂れていません。目安量を上回るくらいを目標を持って、カルシウムが豊富な食品をたくさん摂りましょう。

また、ビタミンD(魚介類・きのこ類に多く含まれる)は腸管で効率よくカルシウムを取り込むのを助け、ビタミンK2(納豆・チーズなどに多く含まれる)は骨の形成を助ける働きがありますので、いっしょに摂ると効果的です。

リン(インスタント食品、スナック菓子等に多く含まれる)は、摂りすぎるとカルシウムの吸収が悪くなりますので摂りすぎには十分注意しましょう。

health NAGATO 健康ガイド

長門市保健センター(健康増進課) ☎ 23-1132 Fax 23-1168
三隅保健センター ☎ 43-2444 Fax 43-2814
日置保健センター ☎ 37-5100 Fax 37-5101
油谷保健福祉センター ☎ 33-3021 Fax 33-3022

健康診査

- ### 乳児健康診査
- 岡田クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
月〜金曜日 8:30〜17:00
土曜日 8:30〜12:00
(※ただし21日は休み)
- 長門総合病院
3カ月児健康診査(10日以降)
毎週火曜日 13:00〜14:00
- 7カ月児健康診査
3/2 □ 16:00〜14:00
3/9 □ 13:00〜14:00
- 木村クリニック
3カ月児・7カ月児健康診査
3/14 □ 14:00〜14:30
3/21 □ 14:00〜14:30
- 友近内科循環器科医院
3カ月児・7カ月児健康診査
3/9 □ 14:00〜14:30
3/16 □ 14:00〜14:30
- 清水医院
3カ月児・7カ月児健康診査
3/15 □ 14:00〜14:30
3/22 □ 14:00〜14:30
- 共同問い合わせ ☎ 32-0056
一般健康診査受診票を持参のこと
- ### 1歳6カ月児健康診査
- 対象 16年8月生まれの子
日時 3/8 □ 13:00〜13:30

相談

- ### 3歳児健康診査
- 会場 長門市保健センター
必要なもの 母子健康手帳等
- 対象 15年3月生まれの子
日時 3/22 □ 13:00〜13:30
会場 長門市保健センター
必要なもの 母子健康手帳等
- ### 育児相談
- 対象 乳幼児と保護者
日時・場所
3/3 □ 17:00〜11:30
9:00〜11:30, 13:00〜15:00
長門市保健センター
- ### 健康相談
- 対象 成人
日時・場所
毎週木曜日 9:00〜11:30
13:00〜15:00
長門市保健センター
- 日置子育て支援センター
3/17 □ 10:00〜12:00
油谷保健福祉センター
3/17 □ 9:30〜11:30
日置保健センター
3/3 □ 10:00〜11:30
黄波戸漁村センター
3/1 □ 10:00〜11:30
長門市保健センター

その他

- ### 妊婦学級
- 対象 妊婦とその家族
日時・場所
第1課 3/7 □ 9:30〜14:30
第2課 3/14 □ 13:30〜16:00
第3課 3/28 □ 9:30〜14:30
※会場はいつでも長門市保健センター
- ### 育児学級
- 日時・場所
3/17 □ 14:00〜15:30
長門市保健センター
- 午後5、6カ月児と保護者
日時・場所
3/28 □ 13:30〜15:30
長門市保健センター
- 午後3、4カ月児と保護者
日時・場所
3/24 □ 9:30〜11:30
油谷保健福祉センター
- 三隅保健センター
3/1 □ 9:00〜11:30
黄波戸漁村センター
3/1 □ 13:00〜15:00
日置保健センター
3/7 □ 9:30〜11:30
川尻老人憩いの家
3/10 □ 9:30〜11:30
宇津賀集落センター
3/20 □ 9:30〜11:30
向津公民館
3/24 □ 9:30〜11:30
油谷保健福祉センター

地区健康相談会 参加者募集

血圧や体力を測定し、自分の健康状態や体力がどのくらいなのかチェックできます。また、ご家庭のみそ汁の塩分濃度を測ることで、日頃食べている食事の塩分について考えていただく「コーナー」もあります。

気軽にご参加いただき、健康づくりに役立ててみませんか。

日時・場所
3/9 □ 13:30〜15:30 通 公民館
3/15 □ 9:30〜11:30 依山公民館
3/20 □ 13:30〜15:30 長門市物産観光センター

内容
健康・体力チェック
わが家のみそ汁塩分濃度測定
ミニ講話
個別相談(希望者)
持っているもの
筆記用具、健康手帳
※みそ汁の塩分濃度測定を希望する人は、少量のみそ汁をこぼれないようにビン等に入れてお持ちください
※体力チェックを希望される人は、動きやすい服装と靴でお越しください
申し込み・問い合わせ
健康増進課 成人係
☎ 23-1133