

# 明日もきつと HEALTHY LIFE

第47号  
2019年2月19日  
香川県

骨は「体を支える」「カルシウムなどのミネラルを蓄える」等の働きがあります。骨量が減少すると、骨の働きが十分できなくなり、<sup>こつしょうしょう</sup>骨粗鬆症などの原因になります。骨の働きを保てるように今からできることを考えてみましょう。

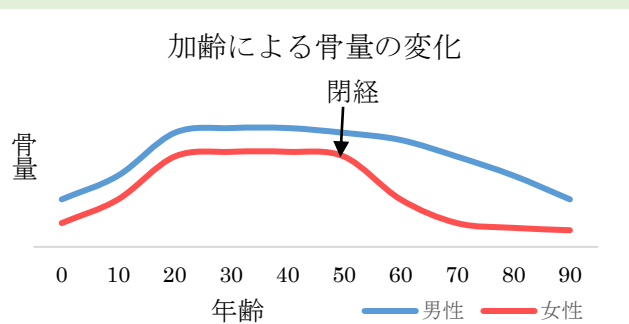
今月の  
HEALTHY 情報

## こつこつ骨を丈夫にしよう

### 骨量は20歳頃をピークに年齢とともに減少していきます。

特に、女性は閉経とともに女性ホルモンの分泌が減少し、骨量が急速に減っていきます。

骨量の減少は食事や運動などの生活習慣を整えると、ある程度抑えることができます。



できること、今から始めて備えよう！



### 食事

#### カルシウムをしっかり取る

カルシウムの摂取推奨量(30~49歳)  
男性、女性ともに650mg/日

平成28年香川県民健康・栄養調査によると、20歳以上のカルシウムの摂取量は男性530mg、女性490mgとどちらも**足りていない**状況です。

#### 普段の食事にプラスしよう！

##### カルシウムを多く含む食品

●乳製品、緑黄色野菜、海藻、小魚、大豆製品など

牛乳 (1杯 200g)  220mg	小松菜 (1/4束 70g)  119mg	ひじき (乾燥 10g)  100mg
干しエビ (大さじ1杯 3g)  213mg	木綿豆腐 (1/2丁 150g)  129mg	

#### カルシウムの多い食品と一緒にとろう！

##### カルシウムの吸収を助ける食品

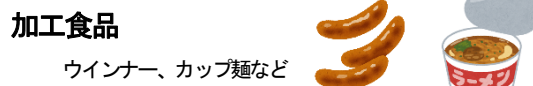
●ビタミンDを多く含む食品



##### とりすぎに気を付けよう！

##### カルシウムの吸収を妨げる食品

●リンを多く含む食品



### 運動

#### 日常に運動を取り入れる

骨は、負荷がかかるとその負荷に応じて骨自身を強くする仕組みがあります。そのため、移動はなるべく歩いたり、階段を使うなど、日常の中でいつもより動くことを意識し、続けていくことが大切です。

また、日光を浴びるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体内で作られるので、外での適度な運動ができるといいですね。



# あなたの血糖値は大丈夫？

皆さんは自分の血糖値を御存知ですか？糖尿病の初期段階では自覚症状はほとんどありません。血糖値が高い状態を放っておくと、血管が傷ついて、さまざまな合併症を併発する恐れがあります。健診結果などから血糖値を確認し、自分の体について考えてみませんか？

## あなたの血糖値ほどの位置にありますか？

※『空腹時血糖値』『ヘモグロビンA1c<sup>エーワンシー</sup>』どちらかでも数値が高いと、糖尿病が疑われます。



厚生労働省「標準的な健診・保健指導プログラム平成30年度版」を参考に作成

まず健診！



結果を確認！



しっかり行動！



医療機関を受診



生活習慣の見直し

**今の自分の状態を把握して、早めにしっかり行動しよう！**

### お手軽野菜料理レシピ

#### 🌸 きのこのおろしあえ 🌸

材 料 (2人分)

大根	5cm 程度	
きのこ(えのき、しめじ等)	適量	
A	しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
	ゆず果汁(酢でも可)	小さじ2
	細ねぎ	適量



- ① 大根はすりおろし、軽く水気をきっておく。
- ② きのこは石づきをとり、食べやすい大きさに切る。
- ③ ②を耐熱容器に入れて電子レンジで約1分半加熱し、粗熱をとる。
- ④ ①、③、A を和えて皿に盛り、小口切りにした細ねぎをふれば完成！

大根は葉に近い方が甘みがあり、先端にいくほど辛味が増していきます。おろしあえやサラダなど生で大根を食べる時には、甘みのある葉に近い方を使うのがオススメです。



合言葉は「1日3食 まず野菜！」

## 観音寺市健康増進課

### おやこの料理教室

【目的】 元気印のかんおんじ 21 第2次ヘルスプランを推進している栄養・食生活・食育グループでは、食に関心の低い働き世代(30~40歳代)と食について学んでほしい子どもたち(小学生)を対象に食育活動を実施しています。今回は、おやこで「食」に関心を持ってもらえるように、「おやこの料理教室」を実施しました。

【日時】 平成30年8月3日

【場所】 大野原いきいきセンター

【対象】 大野原小学校

【人数】 40名

【内容】

- ・小児の生活習慣病について
- ・おさかなを1匹さばき、内臓・頭以外はすべて調理して食べる
- ・アンケート



みなさんからたくさんの感想が集まりました!



包丁を使いたがるので、挑戦させてあげたいと思いつつ、なかなかできていなかったので良い機会になりました!

(保護者から)

思ったより上手に包丁を使っていたので、子供たちの成長も感じました。

(保護者から)

魚の身だけでなく、骨も食べることができることを知りました。とてもおいしかったです。 (子どもから)



お魚をさばいたことがなかったので、いい機会になりました。 (子どもから)

お魚をさばいたのが楽しかったです。今度、家でもさばいてみたいと思います。

(子どもから)

今日は1人ずつ1匹さばくことができたので、すごく良かったです、ありがたかったです。

(保護者から)

お問合せ先☎：観音寺市健康増進課

TEL (0875-23-3964)



## 観音寺市食生活改善推進協議会

### 食育劇・キッズキッチン

【目的】食育劇やダンスを通じて、「早ね・早起き・朝ごはん」の大切さを伝える。また、食への関心と自分で調理することで好き嫌いを減らすことを目的として、しっぽくうどんを子どもたちと一緒に作った。

【期間】平成30年10月～平成31年1月

【場所】市内保育所・幼稚園

【対象】市内保育所・幼稚園

【内容】

- ・食育劇
- ・早ね、早おき、朝ごはんのダンス
- ・園児と一緒に昼食作り「しっぽくうどん」



キッズキッチンでは、園児と一緒にしっぽくうどんを作りました。



園児に野菜を切ってもらい、おつゆを作ると、自分で調理した食事ということもあり、嫌いなものも美味しく完食していました。

食育劇で、横綱が強いのは毎日野菜やお肉・お魚などがたっぷり入ったちゃんこ鍋を食べていることを伝え、好き嫌いせずに何でも食べるとお相撲さんのように強くなれることを伝えました。

相撲を題材とした食育劇も実施しました！



生活習慣、リズム感！  
早ね・早おき・朝ごはん♪



ダンスは園で練習してくれていることもあり、みんなで楽しく踊れました！

お問い合わせ先☎：観音寺市健康増進課

TEL (0875-23-3964)