

6月は『食育月間』です



『食べることは生きること！』

食べ物の上手な選び方、食べ方を身につけて、自分や家族の健康づくりに取り組みましょう！
新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、外出がままならない時こそ、食事の質(バランス)に
気をつけて食べるようにしましょう。

今年の食育月間のテーマは

こつこつカルシウムで元気な骨！！

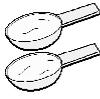


●カルシウムを意識してとりましょう。

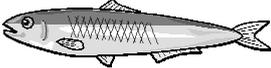
骨の主な成分はカルシウムです。カルシウムは日本人に最も不足している栄養素です。
骨を丈夫に保つために、**今よりプラス 200mg のカルシウム**を意識してとりましょう。

●カルシウムの多い食品

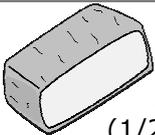
乳製品

 牛乳 (1杯・200g) 220 mg	 プロセスチーズ (1個・15g) 95 mg
 プレーンヨーグルト (100g) 120 mg	 スキムミルク (大さじ2・12g) 132 mg

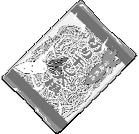
魚介類

 いわし丸干し (1尾・30g) 132 mg	 ししゃも (2尾・40g) 140 mg
 さば水煮缶 (1/4缶・50g) 130 mg	 しらす干し (大さじ2・10g) 52 mg
	 素干し桜えび (大さじ1・8g) 160 mg

大豆製品

 厚揚げ (1/2枚・60g) 144 mg	 納豆 (1パック・50g) 45 mg
 木綿豆腐 (1/4丁・100g) 120 mg	 高野豆腐 (1枚・17g) 112 mg

野菜・海藻類・種実類

 小松菜 (1株・60g) 102 mg	 チンゲン菜 (1株・100g) 100 mg	 切干大根 (10g) 54 mg
 乾燥ひじき (5g) 50 mg	 いりごま (小さじ1・3g) 36 mg	

- * 牛乳が苦手な人はヨーグルトやチーズなどを。また、スキムミルクを料理の隠し味に。
- * 骨ごと食べられる小魚はカルシウム摂取に有効。ただし、塩分の多い干物は食べ過ぎに注意。
- * カルシウム強化のお菓子や栄養補助食品を利用するのも良いですが、食べ過ぎに注意。



カルシウムたっぷりの料理レシピは
笠岡市食育ホームページでチェックしてね♪

右のQRコードで
簡単アクセス！！→→



笠岡市栄養改善協議会
笠岡市健康推進課



あなたの骨は大丈夫？



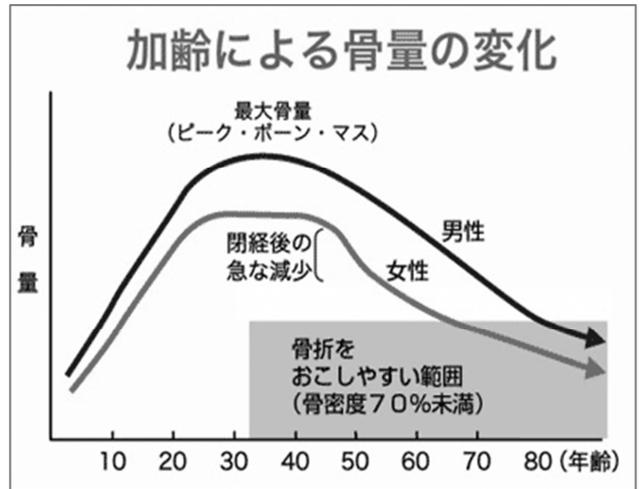
骨は古くなると壊され、新しい骨につくりかえられる「骨代謝」を日々繰り返しています。

「骨代謝」のバランスがとれていると、健康で丈夫な骨が維持されます。ところが、壊される骨の量が増えたり、つくられる骨の量が減ったりすると、骨の密度（骨密度）が低下してスカスカになる「骨粗しょう症」が起こります。

「骨粗しょう症」は高齢者に多くみられ、骨折をきっかけに介護が必要な状態となることもあります。

骨量は男女とも20歳ごろに最大となり40歳半ばからゆるやかに減少します。男性では70歳以降、女性では閉経前後の数年間に急速に減少します。

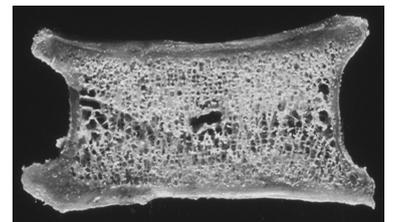
加齢とともに生じる生理的な変化は、ある程度やむを得ないことかもしれませんが、食事や運動に気を配ることで骨量の減少を抑えることはできます。



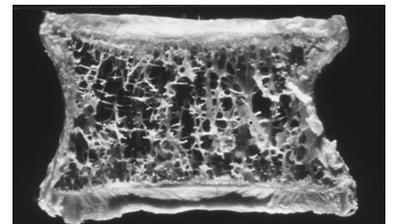
骨の元気度をチェックしましょう！！

- 好き嫌いが多く、いつも食べる物が偏っている
- 牛乳・乳製品をあまり食べない
- 加工食品やインスタント食品をよく食べる
- 運動不足である
- 喫煙の習慣がある
- お酒を飲み過ぎることが多い
例：日本酒だと2合、ビールだと350ml缶3本以上
- 女性である

当てはまる数が多い方ほど要注意！！



正常な背骨の断面図



骨粗しょう症の背骨の断面図



スマホやパソコンで食事バランスをチェックしてみませんか！

市ホームページに、自分の食事量やバランスなど“食生活の傾向”を簡単に確認できるWEBアプリがあります。ぜひご活用ください。

食生活 かさおか



で検索！

または、QRコードで簡単アクセス！

