

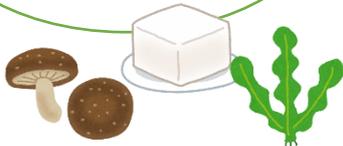


7月に鉾田、旭、大洋の各保健センターで行われた骨粗鬆症検診に参加して、受診者に向けて骨粗鬆症予防の食事についてお話をしましたので、今回はその様子をご紹介します。



骨粗鬆症とは骨の強度が低下し、骨折しやすくなる骨の病気です。丈夫な骨を維持するためには、カルシウムが多い食品を食べることが大切です。

食改さん手作りの掲示物で積極的に食べると良い食品についてお話をしました！



1日に必要なカルシウムの量は600~700mgです！乳製品や大豆製品、野菜など積極的に食べられるといいですね！



検診時に配布した資料は各保健センターに置いてありますので、骨粗鬆症予防の食事について詳しく知りたい方は各保健センターにお問い合わせください。

## 食改さんおすすめ！骨粗鬆症予防レシピ

### カルシウムたっぷり ☆じゃこかいかい☆

【4人分】

材料	分量
食べる煮干し	30g
くるみ	40g
砂糖	大さじ2
水	大さじ1
白ごま	大さじ2

〈作り方〉

- ①くるみは食べやすい大きさに包丁で切り、煮干しとともにラップをしないで電子レンジで2分加熱する。
- ②フライパンに砂糖と水を入れて熱し、ふいてきたら、くるみと煮干しを加えてさっとかき混ぜる。
- ③全体が絡まったら火を止め、熱いうちに胡麻を混ぜ合わせて、冷めるまで置いて完成。



簡単にできて、小腹がすいたときのおやつにも最適です。カルシウムは子供にも必要な栄養素なので、お子さんやお孫さんと一緒に食べてもいいですね！

【1人分】 エネルギー：137kcal  
カルシウム：228mg 塩分：0.3mg