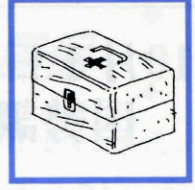




# 保健婦だより



## 成人病を防ぐために

第5回

### 骨粗鬆症しょうの食事対策

おとしよりの背中や腰が曲がるのは、これまで老化の症状の一つとされてきましたが、これは骨粗鬆症という病気が原因ということが解りました。

骨粗鬆症とは、骨にすが入り軽石のようになって、もろくなる病気で、す。カルシウム不足の食事内容だと、骨のカルシウムが、つきつきと溶けだし、骨がスカスカになってしまふのです。

その予防には、若いうちから十分にカルシウムを摂取し、骨に十分なカルシウムを蓄えることが必要です。

牛乳、乳製品、小魚や桜えび、海そうなどカルシウムの多い食品を努めて摂りましょう。

中でもいちばん効率よくとれるカルシウムは、牛乳や乳製品



です。牛乳1本(200ml)には約200mgのカルシウムが含まれ、成人一日の目標摂取量の3割が摂れます。一日1本以上の牛乳を飲みましょう。さらに適度な運動によって骨に負担(負荷)をかけてやることで、カルシウムの吸収が促進され、骨は丈夫になります。

そして、カルシウムの吸収を妨げる生活習慣(リンを多く含む加工食品・インスタント食品の摂り過ぎ、酒・タバコのとおり過ぎ)を改め、若いうちから、骨粗鬆症の予防に努めましょう。



八月八日、宗頭文化センターで母と子の料理教室を開きました。

調理室は暑さと多くの子ども達の熱気で暑苦しく感じるほどです。

まず最初に作り方の説明です。皆真剣そのもので、説明を聞いた後は、各班に分かれて、調理開始です。

じゃがいもの皮むきを食推さんに手を取って教えてもらっている子、それをおろしがねでおろしている子と、一人一人の子ども達が自分で仕事を見つけてはつきつきと作っていきます。

短時間で四つの献立を作るのは無理があるかも知れないと考えていましたが、子ども達の手はきびきびとした行動で手早く、上手にできました。

そして、作る事より、もっと楽しみにしていた試食です。盛り付けられたお料理は、色

### 「母と子の料理教室」から

中本美智子さん

(一の瀬)

あざやかな「サワーライス」お肉に野菜を巻いて揚げた「肉巻きフライ」子ども達がホイップクリームを作り、果物を切って飾り付けた「カスタードプリン」と「すまし汁」です。とてもきれいに盛り付けられ、大変おいしくいただきました。満腹になった後は、後片付けです。「後片付けまでするのが料理だよ。」とお母さん達に言われ、最後まで皆で頑張って料理教室を終りました。

この料理教室に私も母子で参加しましたが、子ども達も料理する事が好きなんだと言う事、家で「ぼくが、揚物してやる。」と言ってくれる時は、そばで見守りながら一緒にやれば良いのだと言う事など、他にも沢山の事を今日は親も学んだような気がします。夏休みに親子で楽しくお料理してみたいかがですか。