



深田文子さん (宗 頭)

海のミルクの別名を持つカキは、亜鉛をはじめ、各種ミネラルをたっぷり含んでいます。

冬が旬です。時にはいつもと違った食方はいかがですか？

### カキとほうれんそう草のグラタン

#### <材 料 (4人分)>

- カキ (むき身) 300g
- ほうれん草一束 玉ねぎ1/2個
- 小麦粉適量 ホワイトソース1缶
- ピザ用チーズ40g
- パン粉大さじ1 サラダ油小さじ2
- 塩・こしょう バター各少々

#### <作 り 方>

①ほうれん草はゆでて水にとり、水気をきって4cmの長さに切ります。②玉ねぎは薄切りにします。③カキは小麦粉をまんべなくはたきつけ、サラダ油を熱したフライパンでさっと炒めます。続けて玉ねぎもさっと炒め、塩・こしょうをふります。④①と玉ねぎ・ホワイトソースを合わせてよく混ぜます。⑤耐熱皿にバターを薄くぬり、カキを並べ、④のソースを流し入れ、上にピザ用チーズとパン粉を散らします。

これを200℃に熱したオーブンで20～25分焼きます。

# 保健婦だより



## 骨太人生を!

ご自分の1日のカルシウム所要量をご存知ですか。成人で600mgといわれています。日本人は、他の栄養素(たん白質やビタミン類等)は所要量を上回っているのに、カルシウムだけが不足しているのです。なぜカルシウムが不足するといかないのか。それは、骨がもろくなって骨折しやすくなるからです。骨折は、お年寄りの寝たきりの原因の一つにもなっています。

体内のカルシウムは、大部分が骨や歯に含まれ、血液にも少し含まれています。摂取するカルシウムが少ないと、まず血液中のカルシウムが足りなくなります。すると、骨の中のカルシウムが血液中に溶け出し、骨がもろくなります。特に女性では閉経後、体内のホルモンバランスが変化し、カルシウムの骨からの流出が増え骨粗鬆症になりやすくなります。また、最近では若い女性も激し

いダイエットをするなどで、カルシウムの摂取量が不足し骨がもろくなっています。

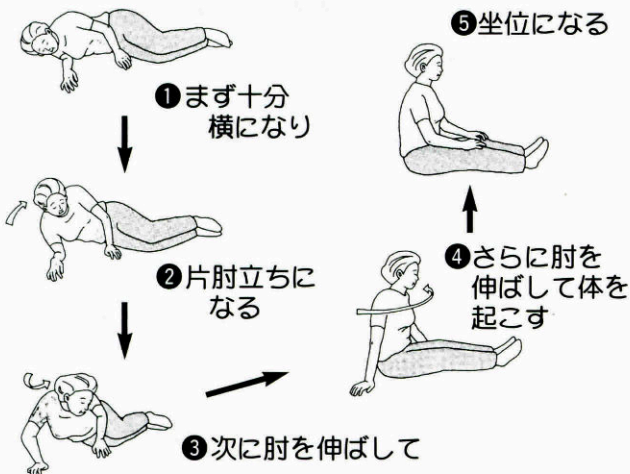
骨を丈夫にするためには、若い頃からしっかりとカルシウムを摂取することが大切です。カルシウムの多く含まれている食品は、乳製品・小魚類・小松菜等の野菜・海藻類です。牛乳1本(200ml)にはカルシウムが200mg含まれています。全てが体内に吸収される訳ではありません。カルシウムを摂る時、一緒にビタミンDを摂るとカルシウムの吸収を良くしてくれます。ビタミンDを多く含んでいる食品は、レバー・卵黄・魚類等ですから一緒に摂るようにしましょう。日光によく当たると体内でビタミンDを作るので、日光浴も効果的です。

また、運動することで骨を丈夫にしますので、生活の中に取り入れ、強い骨を作りましょう。

## 在宅介護支援センター日誌より



### 老人の起き上がり動作



- ★今月は、老人の起き上がり動作です。
- 1 まず横向きになります。片マヒの方は良くきく側に向きます。
  - 2 片肘立ちになります。頭を前へ前へと出します。脇の開き方は、体に対して90度近くまで開きます。
  - 3 次に肘を伸ばします。手の力が弱い時は、手のひらは上向きで力ひも等をひっぱりま。
  - 4 さらに肘を伸ばして体を起こします。
  - 5 座位になります。