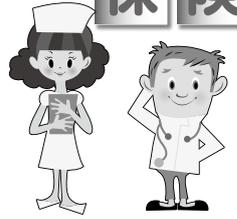


保 健 保 険



食生活改善推進員コーナー 足りてますか？ あなたの カルシウム

丈夫な骨を作るために大切なカルシウムを含む乳製品の摂取量が次第に増えていると言われますが、それでもまだ不足しているのが現状です。特に10代後半から20代の女性に多く、原因は無理なダイエット、朝食を抜くことなどがあげられます。

カルシウムの99%は骨や歯に含まれており、残りの1%は筋肉や血液に含まれています。筋肉を使うためや、神経の伝達、血液の凝固など生命維持に重要な役割を果たしています。

骨は3年のサイクルで新しく作り変えられます。

カルシウムが不足すると骨から補われていき骨量が減っていきます。

また、年をとってくると、カルシウムの吸収が悪くなり骨がスカスカになり、骨粗しょう症になるリスクが高くなります。骨量は大量に増やせませんが、骨力は毎日の心がけ次第で維持できます。バランス良く食べて適度に体を動かす、日光浴しながら歩く、階段を利用する、プールの中で歩くなど、骨に負荷をかけると骨が丈夫になります。

カルシウムたっぷりの食品は、牛乳、ヨーグルト、チーズ、スキムミルク、木綿豆腐、しらす干し、ひじき、小松菜などです。

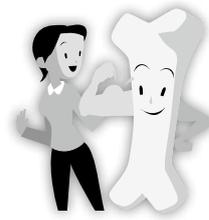


カルシウムの吸収率は食品により異なります。同じ量のカルシウムを摂った場合、牛乳が最も多く吸収されます。牛乳が苦手な豆乳を飲む、

という方がいますが、牛乳と豆乳の栄養素を比較すると、ほとんどの成分はほぼ同量ですが、カルシウムと鉄に関しては数値が異なります。



牛乳は日本人が不足しがちなカルシウムを豊富に含み、吸収率もよいです。また、成長ホルモンなどの分泌に必要なビタミンAや骨に必要な栄養素を多く含んでいます。



豆乳にはビタミンAは無く、カルシウムも少ないですが、鉄分豊富で、コレステロールを含みません。成長期の子どもには牛乳、貧血やコレステロールが気になる方は豆乳など、両方の良さを知って毎日の食生活に取り入れてください。

茂原市食生活改善協議会
本納支部 遠藤 啓子

茂原市保健委員会 第2回市民健康教室

「冬にかたくなった身体を
ほぐしませんか」

2月8日(金)9時45分～12時
(9時15分～受付)

◆会場 市民体育館柔道場

◆内容 ストレッチ

◆講師 健康運動指導士
金坂 孝氏

◆定員 80人(申込順)

◆参加費 無料

◆持ち物 タオル・飲み物

◆主催 茂原市保健委員会

※実技がありますので、動きやすい服装でお越しください。

お申し込み、お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

食改さんの 「健康IN料理教室」 参加者募集

2月14日(水)9時30分～

13時30分(9時15分～受付)

◆講話 「ちば型食生活」

◆調理 ご飯、魚の紅しよ
うが衣揚げ、ブ
ロッコリーと山芋

茂原市食生活改善協議会
本納支部 遠藤 啓子

のごま酢かけ、豆乳仕立てのスープ
ほか

◆対象 市内在住の方

◆場所 保健センター

◆費用 500円

◆締切 2月7日(水)

◆定員 25人(先着順)

◆持ち物 エプロン、三角巾、
手拭きタオル、筆
記用具

◆主催 茂原市食生活改善
協議会豊岡支部

お申し込み、お問い合わせは、
市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。

歯周疾患検診・妊婦歯科検診

- ◆日程 2月7日(水)
 - ◆受付時間 妊婦13時～13時20分
成人13時40分～14時
 - ◆対象 妊婦および40歳以上5歳刻みの節目の方(平成25年3月31日までに40・45・50・55・60・65・70・75・80歳になる方)
 - ◆費用 500円
- お問い合わせは、市保健センター
☎(25)1725、FAX(25)1865へ。