

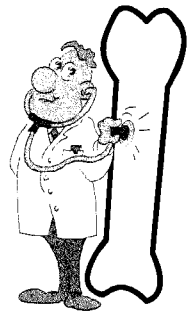
こつそししょうししょう

骨粗鬆症検診を

受けましよう！

あなたの骨は大丈夫？

骨粗鬆症とは体内のカルシウムが不足して、骨に入ったようにすかすかになり、骨がもろくなる病気をいいます。



《原因》

三十歳ぐらいから、骨のカルシウムは減ってくると言われますが、そのほかに次のことが考えられます。

- ◎女性ホルモンの不足（閉経後）
- ◎遺伝や体質
- ◎カルシウム・ビタミンD・運動の不足

《予防》

- ◎カルシウムの補給
- ◎ビタミンDの不足解消
- ◎運動不足解消

《検診方法》

超音波で踵骨の骨密度を測定します。
(昨年はX線撮影法でした)

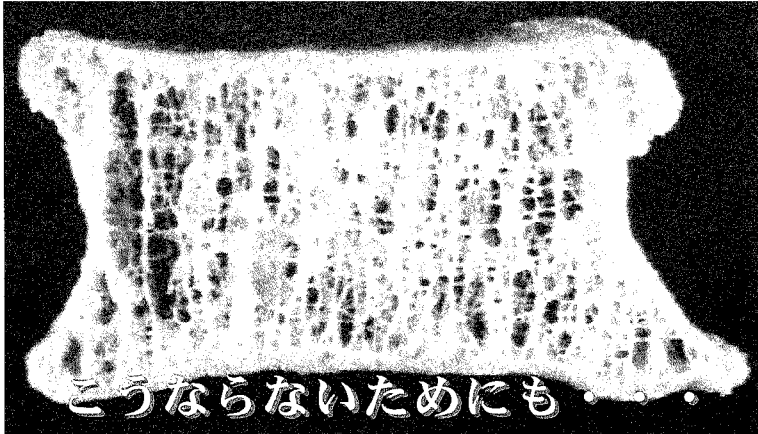
・検診日 11月12日(金) 午前9時～正午 午後1時～3時

・場 所 YLO会館1階 健康相談室

・検診料 1000円(※検診当日に集めます)

・申込期日 11月11日(木)

申込・問合せ先 健康推進課 予防担当



こうならないためにも

ワンポイントクッキング
One Point Cooking
食生活ひと(ち)メモ 28



エネルギー	322キロカロリー
たんぱく質	13.2グラム
脂肪	3.3グラム
カルシウム	276ミリグラム
塩分	1.3グラム

カルシウムたっぷりの変わりすいとん

秋も深まり、あたたかい鍋物の恋しい季節になりました。
今年も、都留市で収穫した小麦粉が農協で売られています。地の粉は中力粉で、うどんなどに適していますので利用してください。
今月はカルシウムたっぷりのなつかしいすいとんを紹介いたします。

《材料 4人分》

- ダイコン 120グラム、ニンジン 80グラム、ジャガイモ 200グラム、カボチャ 200グラム、ネギ 40グラム、油揚げ 20グラム、煮干し 10グラム、味噌 40グラム、小麦粉 200グラム、白子ぼし 60グラム、スキムミルク 20グラム

《作り方》

1. 煮干しのダシをとり、ちよう切りにしたダイコン、ニンジン、煮くずれるのを防ぐため大きめに切ったジャガイモ、カボチャを入れる。
2. 粉にスキムミルク、白子ぼしを入れよく混ぜておく。熱湯を少しずつ入れて箸でかき混ぜ、耳たぶ位の固さになる。
3. 沸騰している鍋の中に、こねた小麦粉を棒状にのべし、ちぎって団子状にし指で中心を押し汁の中に入れる。油あげも一緒に入れ煮立ったところに味噌、ネギを入れる。

都留市食生活改善推進員会
盛里支部