

あなたも作ってみませんか

テーマ 骨粗しょう症予防



1人分148kcal カルシウム112mg 食塩相当量0.6g

材料 (4人分)

豚もも肉(薄切り)……80g サラダ油……小さじ1
れんこん……120g 牛乳……300ml
ごぼう……120g 七味唐辛子……少々
にんじん……50g
めんつゆ(3倍濃縮)……大さじ1

作り方

- ①れんこんは薄いいちょう切りに、ごぼうとにんじんはさがきにする。豚肉は細切りにする。
- ②①のれんこんとごぼうは水にさらす。
- ③フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこん、ごぼうを加える。
- ④少し炒めたらにんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて汁気がなくなるまで炒める。
- ⑤お好みで七味唐辛子をふる。

ワンポイントアドバイス

骨粗しょう症を予防するために、カルシウムを上手に取り入れましょう。1日の推奨量は成人男性650～800mg、成人女性650mgです。
毎日の食事から毎日コツコツ骨太貯金!

ノルディック・ウォーク参加者募集

両手に2本のポール(ストック)を持ち地面を突きながら歩くスポーツです。全身運動となり足・腰・膝などにかかる負担を軽減できるため、楽しく介護予防ができます。

新しい健康法として、ぜひ取り組みましょう。

対象…65歳以上の市民

日程…①12月14日(月) ②12月25日(金)

時間…13:30～15:30

*事前の健康チェックがあるため時間厳守

場所…生き生きセンター多目的ホールおよび屋外

講師…全日本ノルディック・ウォーク連盟

ウォーキングライフマイスター 小田桐匡孝氏等

参加費…無料

持ち物…動きやすい服装、運動靴、水分補給のための飲み物、汗拭きタオル(ポール等は貸し出しします)

申込み…開催日の7日前までに電話または窓口にてお申し込みください。

申込先…地域包括支援センター TEL38-3939

保健師・栄養士による健康相談

高血圧・脂質異常症・糖尿病予防に関する相談に保健師・栄養士が個別で応じます。

▷相談内容は下記の中からお選びください

高血圧相談…血圧値に異常があった方、高血圧予防には何が必要なのかを考えたい方の相談

脂質異常症相談…脂質(コレステロールや中性脂肪)に異常があった方、脂質異常症予防には何が必要なのかを考えたい方の相談

糖尿病相談…血糖値やヘモグロビンA1cが高かった方、糖尿病予防に何が必要なのかを考えたい方の相談

日時・場所・定員

▷12月15日(火) 13:00～14:00 保健センター市浦
保健師相談2名、栄養士相談2名

▷12月25日(金) 10:00～12:00 保健センター金木
保健師相談4名、栄養士相談4名

▷1月6日(水) 10:00～12:00 保健センター五所川原
保健師相談8名、栄養士相談4名

持ち物…健診結果(特定健診・健康診査受診者)、健康手帳(お持ちの方)

申込み…開催日5日前までに電話にて相談したい内容の種類を選び、お申し込みください。

*「健康づくり相談室」と併設になっています。

申込先…健康推進課 内線2364

メディコトリム参加者募集

高血圧や糖尿病、脂質異常症等で薬を飲んでいるから安心とお考えの方、症状の改善には食事や運動の生活習慣の見直しも重要です。

健診結果を良くしたい、メタボを改善したい、薬を減らしたいとお考えのあなたに合った運動と栄養のアドバイスをします。今年度最後の開催です。

平成26年度の参加者のうち、約3割が減量に成功しています。

対象者…両日参加可能で、メタボを改善したい方/高血圧・糖尿病・脂質異常等があり、経過観察もしくは内服治療中の方/今の健康をさらに増進したい方

日程・内容(運動メニューはややきつめです)

▷1月14日(木) 18:00～20:00

体力測定、運動・栄養指導、医師講話

▷1月28日(木) 18:00～20:00 個別栄養・運動処方箋の発行、運動・栄養指導、医師講話

講師…健生五所川原診療所 津川信彦所長
保健師、栄養士、健康運動指導士

場所…保健センター五所川原

参加費…無料 **定員**…20名

持ち物…健康手帳(お持ちの方)、記録用紙(申込者に後日郵送します)、水分補給のための飲み物、タオル、運動できる服装・内履き

申込み 12月25日(金)までに電話にてお申し込みください。

申込先…健康推進課 内線2363