

食生活改善推進員からの

ヘルシークッキング⑧

レバーの甘酢煮(酢豚風)・4人分

鶏レバー	120g	しょう油	小さじ1	A
たまねぎ	80g (中1/2個)	酒	小さじ1	
ニンジン	40g (小1/2本)	しょうが汁	少々	
ピーマン	40g (中1個)			
タケノコ (水煮)	60g	しょう油	大さじ2	B
パイナップル缶	40g (1切れ)	砂糖	大さじ2	
片栗粉	少々	酢	大さじ2	
油		スープ	40cc	

骨粗しょう症を
予防しなぐちゃ!

保健の窓⑧

*——若いころから骨の貯金を

骨粗しょう症とは、骨の内部が粗く、スカスカになり、骨が折れやすくなった状態をいいます。

統計によると、50歳以上の人で10人に1人が、65歳以上の人で2人に1人が骨粗しょう症にかかっているといわれています。

私たちの骨量は30代でピークに達し、その後は減っていきます。特に女性の場合、50代の閉経前後に急速に減ります。このため、若いころから骨量を増やす必要があり、次の4つがポイントになります。

①バランスのとれた食事を心がける。

②カルシウムの多い食品を取り入れ、骨に蓄える。

③適度な運動に努め、骨を鍛える。

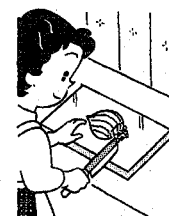
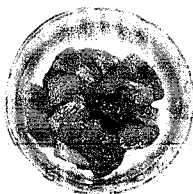
④日光を浴びて、骨の形成を促す。

市では、骨粗しょう症健診を受けられた方に結果指導会を開いています。この指導会では、自分の骨量を知っていただき、骨粗しょう症を予防するための食事や運動についてのアドバイスを行います。日ごろの食生活や運動ぶりを見直さきっかけとなりますので、ぜひご参加ください。

◇問い合わせ 保健課予防係 (内線135)

へ。

今回は、貧血予防になる鉄分がいっぱい含まれたレバー料理(レバーの甘酢煮・酢豚風)を紹介しします。



る。

④ レバーの水気をふき取り、④(材料表参照)の下味に漬ける。片栗粉をまぶして油で炒め、取り出しておく。

⑤ 野菜を炒めて火が通ったら③を戻し、⑥(材料表参照)のタレを絡めて、しばらく煮る。

⑥ 出来上がる寸前に、パイナップルを加える。

※ヘルシークッキングのくわしい作り方は、各地区の食生活改善推進員(広報5月1日号参照)にお尋ねください。

お年寄りや寝たきりの人に喀痰検査

内線131

最近では、結核にかかる人も少なくなったといわれていますが、それでも当市では毎年二十名ほどの結核患者が発見されています。結核の早期発見のために、喀痰検査を受けるようにしてください。

○対象 自宅で寝たきり状態の方または65歳以上の方で、胸部レントゲン検査を受けられない人

○検査方法 自宅で喀痰容器に痰を入れて、ご家族の方が市役所へお持ちください(容器は申込みした人に送付します)。

○持参する日時・場所 10月15日(火)または12月19日(木)の午前8時30分～午後3時、保健課の番窓口

○申込み 保健課保健係へ。

児童手当を振り込みます

内線240

十月四日(金)に児童手当を振り込みます。ご確認ください。現況届を提出していただければ、支払い差し止めとなっています。お早めに手続きを済ませてください。

○問い合わせ 社会福祉事務所 児童福祉係へ。

お買物、ご利用は市内で

地方発送承ります

特選 20世紀梨

大郷産 抜群の甘さと歯ざわりの良さが自慢の大郷産20世紀梨です



フルーツ & ギフト

やまいし

本町2(新光商店街)

TEL 23-0397 FAX 23-3158

内科・小児科・レントゲン科

大坂医院

新町1丁目6-12 TEL (24)5122