

# コッツコッツ貯めて 骨粗しょう症予防

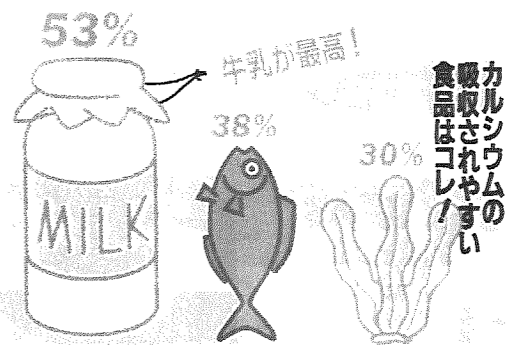
## 骨粗しょう症予防

■骨粗しょう症って何？  
カルシウム不足から骨の密度が減少し、鬆が入ったようにスカスカになり、骨が折れやすくなる病気の事です。最近では、ダイエットのしすぎで若い女性にも急増しています。

■なぜ、問題なの？  
高齢化が進む中で、大きな社会問題として骨粗しょう症がクローズアップされる理由は、「寝たきり」の原因の第二位に骨粗しょう症起因の骨折がランクされているからです。(一位は脳卒中)

■ご用心！こんな人が危ない  
①やせすぎの人(適度な荷重が骨にかからない) ②牛乳などを飲んで下痢をしやすい人 ③無月経症、生理不順などの人(骨を守る女性ホルモンが十分に分泌されない) ④胃を切った人(カルシウムの吸収が悪い) ⑤カルシウム不足の食

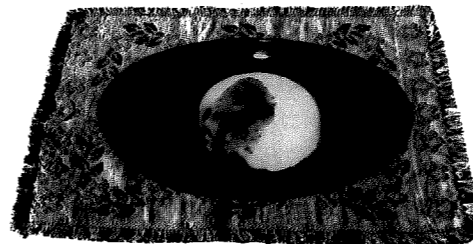
事をしていいる人 ⑥偏食しがちな人 ⑦からだを動かすことが少ない人(骨を鍛えることができない) ⑧日光に当たる機会の少ない人(カルシウムの吸収を助けるビタミンDの生成を妨げる) ⑨飲酒・喫煙の習慣がある人(アルコール及びニコチンが、カルシウムの吸収を妨げる)  
■予防法のキーワードは「食事・運動・日光浴」  
①カルシウム摂取量600mg/日に



心掛かる(別表参照) ②ビタミンDを含む食品を摂る ③リンや塩分を含む食品(インスタント食品や加工食品)は、カルシウムの吸収を妨げるので、ひかえめに ④牛乳を飲む習慣を ⑤無理せず、毎日規則正しい運動をするよう心掛ける(軽い体操でもOK) ⑥過度の飲酒・喫煙は禁物 ⑦骨折を妨ぐ環境整備を(居住環境の整備・段差をなくすなど)  
■何と云っても、「早期発見、早期治療」！ 第一歩は検診から  
近年、20歳代の女性でも、骨の悪化が目立つ傾向にあります。まず、各医療機関や村の骨粗しょう症検診(女性を対象に、20歳～59歳まで)を受け、「自分の骨年齢」を知っておくことが大切です。そして、若いうちから、カルシウムをコッツコッツ貯めて、丈夫な骨をつくりましょう。

### 手軽でヘルシー 今月の料理コーナー

植物性たんぱく質の豊富な豆腐は1/2丁で牛乳1本分のカルシウムが含まれます。低カロリーでもあるので、一度豆腐を使っておやつづくりに挑戦して下さい。



## 豆腐のムース

【材料】(300ccの型1個分)

- 豆腐(木綿).....1/2丁
- 粉ゼラチン.....大さじ1/2
- 水.....大さじ2
- 砂糖.....20g
- バニラエッセンス.....少々
- 生クリーム.....カップ1/4
- いちごジャム.....適量

### 【作り方】

- 豆腐は水きりして裏ごす。
- ゼラチンに分量の水を入れ、ふやかし、湯せんにかけて溶かす。
- 溶かしたゼラチンと裏ごしした、豆腐を手早く混ぜ合わせる。
- ③と泡立てた生クリームを、混ぜ合わせ、バニラエッセンスを入れる。
- ④を型に流し入れ、冷蔵庫でひやしかためる。かたまったら最後にいちごジャムをかける。

### 今月のクッキングコーディネーター

#### 〈ワンポイントアドバイス〉

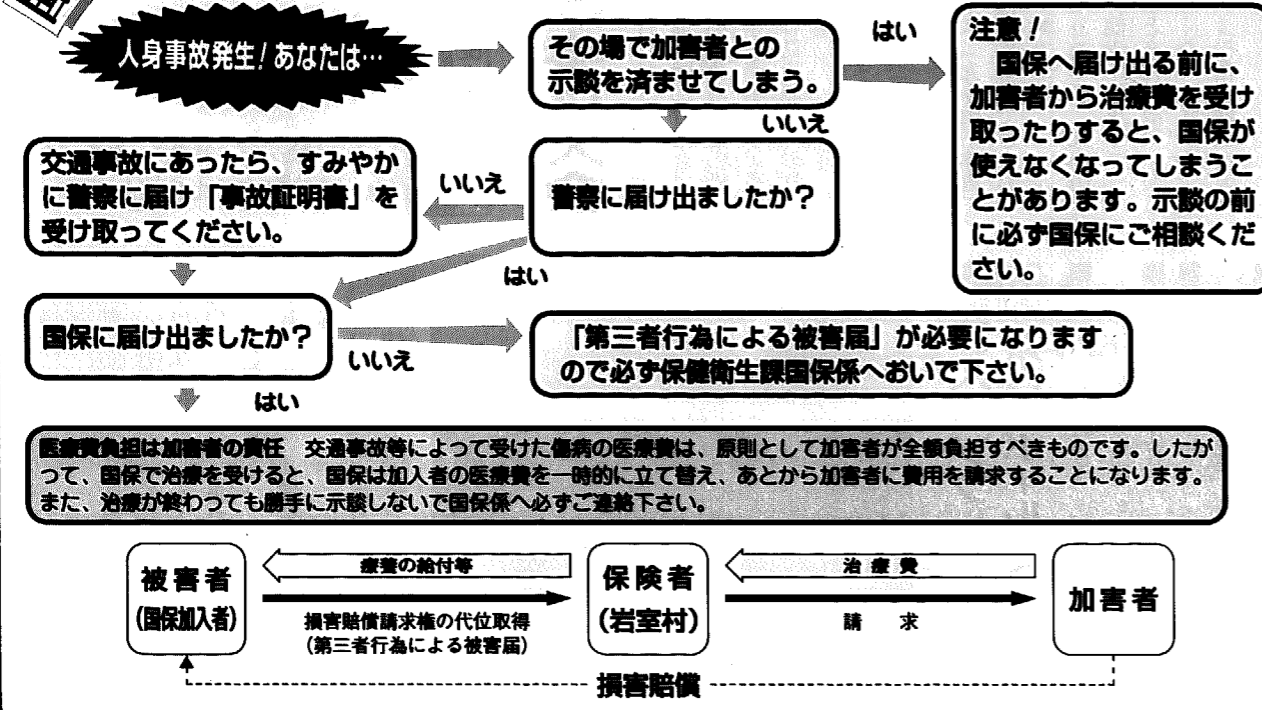
裏ごしした豆腐を冷やし固めるので、ゼラチンは少し多めに使う方がよいでしょう。生クリームはちょっとやわらかめに泡立てる方が口当たりがよくなります。



丸山由恵保健婦

# 交通事故のときも国保に届け出を!

国保加入の皆さんへ



## 大河津分水洗堰新築工事の第2回説明会

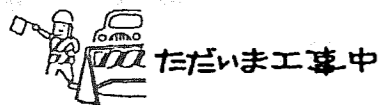
信濃川の洪水から越後平野を守る洗堰の出来上がっていく様子や、将来、川底になる所での工事の様子などが見学できます。ぜひお出かけください。

■日時 5月17日(日) 9時から15時まで  
■場所 大河津分水洗堰新築工事現場  
◆現場事務所の駐車場を利用してください◆  
雨天時は長靴を用意してください。  
\*信濃川工事事務所監督員詰所 (☎0256-97-1325)



## 河川・海岸をきれいに!

最近、河川・海岸が心ない一部の人によって捨てられるゴミ等により、汚染されています。みんなの河川・海岸です。美しいまま子孫に受け継ぎましょう



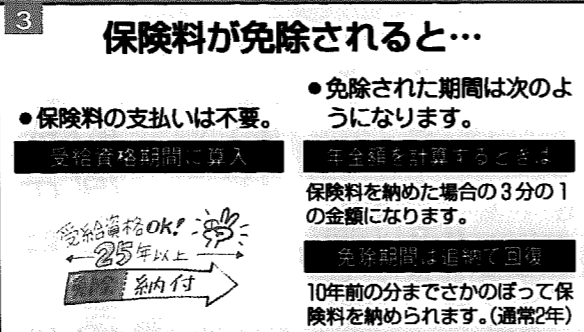
工事名・場所	工事費(万円)	完了予定日	工事業者
農道第151号舗装工事	945	H10.6.22	榑水倉組巻支店

## 国民年金からお知らせ

◆お問い合わせは 役場住民福祉課 ☎02-5713

### 国民年金には保険料の「免除制度」があります。

- たとえばこんな人は...
  - 収入が少なく、生活に困りの人
  - 病気やケガなどで、経済的に困りの人
  - 失業や営業不振などで、保険料を納めることにお困りの人
- 手続きは簡単です!
  - ▶手続きに必要なもの... ため印(学生の場合は、問い合せください)
  - 免除申請せずにそのままにしておく
  - 未納扱いとなり、将来年金を受給するときに、月数が不足して年金を受けられない場合があります。
- 保険料が免除されると...
  - 保険料の支払いは不要。
  - 免除された期間は次のようになります。
  - 年金額を計算するときは、保険料を納めた場合の3分の1の金額になります。
  - 免除期間は連続して回復
  - 10年前の分までさかのぼって保険料を納められます。(通常2年)



平成10年度中の免除を希望される場合は5月末日までに、印鑑を持参のうえ、役場年金係で手続きを行ってください。