

骨粗鬆症予防

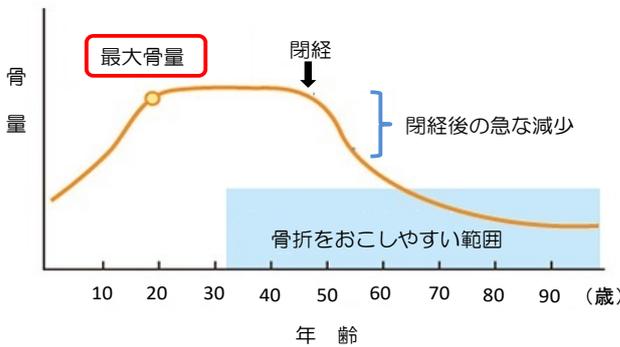
キャンペーン

厚生労働省では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、毎年3月1日から8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。当センターにおいても、女性が自らの健康に目を向け、健康づくりを実践できるよう、今年度は「骨粗鬆症」をテーマにキャンペーンを行っています。ぜひこの機会に骨粗鬆症予防にとりくみませんか？



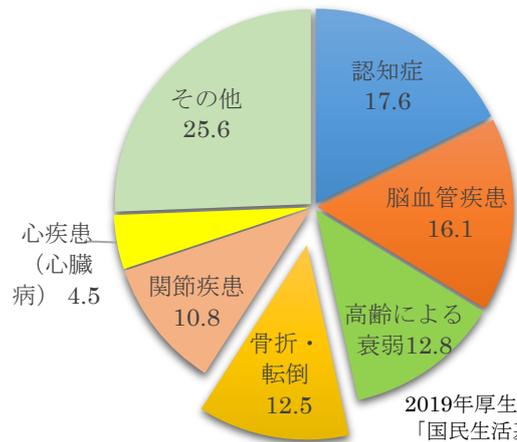
骨粗鬆症は女性に多い病気です！！

加齢による骨量の変化



骨粗鬆症による骨折は「寝たきり」につながります。2019年の厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因の12.5%が「骨折・転倒」によるものです。

介護が必要となった主な要因



2019年厚生労働省「国民生活基礎調査」より

キャンペーン中の催し

骨粗鬆症に関する情報提供コーナー

・パネル、ポスターの展示

1階階段そば、2階待合室にて骨粗鬆症に関するポスター、パネルなどを展示しています。ぜひご覧ください。

・医師によるミニ講話

2階・3階待合室、3階レディース健診フロアにて、医師による骨粗鬆症に関するミニ講話をDVD上映しています。また、同内容をセンターホームページでもご覧になれます。

期間：3月1日(月)～3月8日(月)

個別相談コーナー（無料）

保健師、管理栄養士による個別相談です。骨密度検査を受診した方には、検査結果の説明と食事指導を含めた骨粗鬆症予防に関するアドバイスを行います。

期間：3月1日(月)～3月8日(月)
(土、日は除く)

場所：2階問診・相談コーナー

カルシウムたっぷりメニューの提供

管理栄養士考案、カルシウムを多く含む食事を500円にてお召し上がりになれます。ぜひお試しください。

期間：3月1日(月)～3月8日(月)
場所：1階レストラン



お手軽料理で **Ca** ルシウムを 上手にとりましょう！！



青菜のかわり和え

野菜
+約 70g

Ca:113mg



材料

《4人分》

青菜	1束
人参	80g
カッテージチーズ	100g
マヨネーズ	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
すりごま	大さじ2
削りカツオ	12g
(半分はトッピングで使用)	

作り方

1. カッテージチーズをAと混ぜる
2. 青菜はゆでて3cm長さに切る
3. 人参は細切りにして、さっとゆでる
4. 1で青菜と人参を和え、盛りつける
5. 残りの削りカツオを上にも飾る

ピーマンのじゃこ炒め

野菜
+約 70g

Ca:50mg



材料

《4人分》

ピーマン	8個
油揚げ	1枚
ちりめんじゃこ	20g
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ1

作り方

1. ピーマンは縦半分にして種を取り、縦に5mm幅の細切りにする
2. 油揚げは油抜きし、2~3cm幅に切る
3. 鍋にごま油を熱し、ピーマン、油揚げ、ちりめんじゃこを入れて炒め、水1/4カップと調味料を加え、汁けがなくなるまで炒める

ヨーグルトゼリー

Ca:120mg



材料

《容器1個(8人分)》

プレーンヨーグルト	400g
砂糖	40g
粉ゼラチン	12g
牛乳	400ml
生クリーム	60g

作り方

1. 粉ゼラチンを少量の水で湿らせておく
2. プレーンヨーグルトと砂糖を混ぜる
3. 半量の牛乳を小鍋に入れて沸騰寸前まで沸かし、ゼラチンを入れて溶かす
4. 3の中に残りの牛乳、生クリームを入れて混ぜ、少しずつプレーンヨーグルトの中に入れて混ぜたら、型に入れて冷蔵庫で冷やし固める



余ったヨーグルトで手軽に作れます。
中にイチゴやバナナなどのフルーツを入れてもおいしいです。



公益財団法人 大分県地域成人病検診協会

大分県地域成人病検診センター

☎ 097-569-2211
FAX 097-569-2212
<http://www.oita-h-cuc.jp/>