



みんなでのばそう！健康寿命！ スマイルエイジング

スマイルエイジングとは、スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、「健康寿命の延伸」を目標とするものです。このコーナーでは、スマイルエイジングの「知守」「食事」「運動」「交流」の4つの分野の健康づくりに役立つ情報を詳しくご紹介します。 図健康増進課 ☎ 71-1814

食事

【目標】カルシウムで骨太ライフ！

カルシウムは骨や歯の材料として必要不可欠ですが、不足しがちなミネラルと言われています。

骨粗しょう症を予防しましょう

骨粗しょう症は、骨密度が減って骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。特に女性はホルモンの関係で骨粗しょう症になりやすく、60代女性の3人に1人が骨粗しょう症と言われています。骨量は成長期に増加し、20歳ごろにピークを迎えます。加齢とともに骨量は減少するため「20歳代までに最大骨量を大きくすること」と「骨量減少を最小限に留めること」が大切です。

丈夫な骨や歯のために、カルシウムを意識して摂りましょう

●カルシウムを多く含む食品

- 乳製品：ヨーグルト、牛乳、プロセスチーズ
- 魚介：干しエビ、煮干し
- 野菜：ほうれん草、小松菜、菜の花
- その他：ひじき、木綿豆腐、切り干し大根

●カルシウムの吸収を助ける栄養素

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素で

すが、次の栄養素と一緒に摂ることで吸収率がアップします♪

ビタミンD

カルシウムの吸収を促し骨に沈着させる



ビタミンK

カルシウムが骨から溶け出すのを防ぐ



クエン酸

カルシウムを吸収しやすい状態に変化させる



市ホームページでレシピを紹介しています♪

食育レシピ集▶



スマエジちゃんのクイズに挑戦！

カルシウムの吸収率が1番高い食品は？

- ①乳製品 ②小魚 ③野菜類 ④海藻類

乳製品は40～50%、小魚は30%、野菜類・海藻類は20%と言われちよるよ。乳製品は、カルシウムの吸収を促進するCCP(カゼインホスホペプチド)というタンパク質を含んでいるため、吸収率が高いんよ。吸収率が低い食品は吸収を助ける栄養素と一緒に摂るとええよ。 答えは①乳製品

市民病院から耳よりな情報を市民のみなさんにお届けします。

こちら市民病院です



赤ちゃん誕生の記念品を贈呈しています

当院で生まれた赤ちゃんのご誕生を心から祝福し健やかな成長を願い、赤ちゃんの退院時に「スマイル赤ちゃん誕生記念品チケット」と「プレート立て」を贈呈しています。

この「スマイル赤ちゃん誕生記念品チケット」は、きららガラス未来館で「ガラス大皿記念プレート」を無料で制作することができるチケットです。ガラスの大皿(直径約18cm)に

赤ちゃんの足形をとり、周りにガラス専用のエナメル絵の具を使って絵やメッセージを書いて、可愛くデコレーション♪世界に一つしかない、パパママお手製のオリジナルプレートを作ることができます。また、絵の具は電気炉で焼き付けるため何年たっても色あせることがなく、お子さまの成長の記録にもおすすめです。



「ガラス大皿記念プレート」の写真の一部を、産婦人科公式インスタグラムで紹介しますので、右のQRコードからぜひチェックしてみてください。

