

『ほねほね相談会』のご案内

今回はもっとカルシウムをとるためのひと工夫をご紹介します。

★牛乳・乳製品を調味料として使う

- ①スプーン1杯の牛乳を茶碗蒸し、卵焼きなどの隠し味に入れるとまろやかな味になる。
- ②ソースやドレッシングにヨーグルトをプラスする。
- ③みそ汁を作る時、お椀1杯あたりに大さじ1のスキムミルクを加えると、60mgのカルシウムを摂ることができます。

★和食の食材を洋食や中華にアレンジ

ヒジキや豆腐、こうや豆腐などは和食に使うだけでは飽きるので、サラダや炒めもの、揚げものなどにも利用する。

★カルシウム食品を常備しておく

さくらエビ、ヒジキ、こうや豆腐、イワシの缶詰などの保存食品を常備しておき、こまめに使う。

★カルシウム+ビタミンDがとれる自家製ふりかけ

イワシの丸干し、さくらエビ、もどした干しシイタケをミキサーかフードプロセッサーで粉状にし、ゴマを加えてフライパンで炒れば出来上がり。

*「ほねほね相談会」とは…

毎月1回、今の骨の状態を知る一つの目安として、簡単な骨密度測定を行います。管理栄養士や保健師がお話を聞いて相談に応じたり、食事や運動についてのアドバイスをしていますので、お気軽にご参加ください。

なお、半年～1年空けての骨密度測定が望ましいといわれています。昨年7月～今年1月ごろにほねほね相談会で測定された方は、是非ご参加ください。

日 時	7月20日(火) (受付 9:30～11:00)
場 所	すこやかセンター伊野
内 容	栄養相談、保健相談、骨密度測定



※事前に来所希望の時間に予約ができます。

※骨密度測定はかかとの部分で測る簡易な機器ですので、医療機関の機器とは異なります。“背が縮む、腰が痛い、背中が曲がってきた、圧迫骨折の既往がある”など症状がある方は、医療機関での詳しい検査をお勧めします。

予約・問い合わせ **ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3811**

介護保険負担限度認定、社会福祉法人等利用者負担軽減制度について

現在、認定を受けている方は有効期限が6月末になっています。
引き続き7月1日から認定を受けるためには、申請が必要です。

受付開始日 7月1日(木) ※申請した月の初日から認定となります。
持参する物 介護保険被保険者証、印鑑

申請・問い合わせ

ほけん福祉課(すこやかセンター伊野内) ☎ 893-3810
吾北総合支所ほけん福祉課 ☎ 867-2312
本川総合支所ほけん福祉課 ☎ 869-2114