

●カルシウムは唯一日本人が不足している栄養素です

体内のカルシウムは99%は骨と歯に、残りの1%が血液などの体液や筋肉などの組織にあります。この1%のカルシウムが出血を止めたり、神経の働きや筋肉運動など、生命維持や活動に重要な役割をしています。しかし、国民栄養調査では日本人のカルシウム平均摂取量は長年推奨量に達していません。

●カルシウムが足りなくなると

血液中のカルシウムは常に同じだけのカルシウムが必要なので、不足するときは骨が自らを壊してこれを補います。

長い間カルシウムが不足すると高齢になって骨がもろく折れやすくなる病気（骨粗鬆症）になるおそれがあります。

特に女性は80歳を過ぎると3人に2人が骨粗鬆症と推定され、転倒・骨折は要介護状態の主な原因ともなっています。

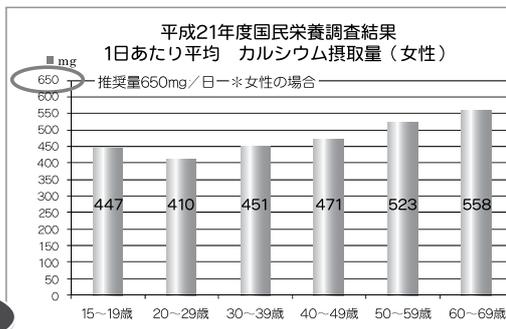
●1日の推奨量

幼児	550mg
小学生	600～700mg
中学生	800～1,000mg
高校生	650～800mg
成人	650～700mg
70歳以上	600～700mg

(参考 食事摂取基準2010年版)

骨粗鬆症になりやすい生活習慣チェック

- 少食、偏食をしがち
- 豆腐、小魚、牛乳・乳製品などの摂取が少ない。
- 無理なダイエットをしたことがある
- たばこをよく吸う
- お酒をたくさん飲む
- 運動嫌い、運動不足
- 戸外に出て日光に当たる機会が少ない



●効果的なカルシウムのとり方

カルシウムは単独で吸収されにくく、良質のたんぱく質やビタミンDとあわせてとることによって吸収率が高まります。

◆ポイント1

1日3回のバランスのよい食事に1日1回牛乳または乳製品をプラスします。

主食+主菜+副菜をそろえたバランスのよい食事



(約400mg摂取)

1日1回牛乳200cc



(約200mg摂取)

◆ポイント2

3回の食事の中に、カルシウムの多い食品を意識してとりいれます。

食品分類	食品名	1回に食べる目安量	1回に食べる量に含まれるカルシウム量
牛乳・乳製品	牛乳	200cc (210g)	231mg
	ヨーグルト	100g	120mg
	スライスチーズ スキムミルク	1枚20g 大さじ1杯6g	126mg 66mg
大豆・大豆食品	木綿豆腐	1/4丁 100g	120mg
	生揚げ	1/2個 50g	120mg
	高野豆腐 納豆	1個20g 1パック40g	132mg 36mg
小魚 海藻類	わかさぎ	80g	360mg
	ちりめんじゃこ	大さじ1杯6g	132mg
種実類	ほしひじき	10g	140mg
	ごま(いりごま)	大さじ1杯9g	108mg
野菜	小松菜	60g (小鉢1杯)	102mg
	春菊	60g	72mg
	青梗菜	60g	60mg
	切り干し大根	10g (戻すと45g)	54mg

◆ポイント3

カルシウムの吸収を阻害する食品、たばこは控えましょう



塩分の濃い食事



インスタント食品加工食品



アルコール



たばこ

●サプリメントによるカルシウムのとりすぎに注意

一般の食品ではカルシウムのとりすぎは起こりにくいと考えられますが、サプリメントなどによる過剰摂取で起こる障害として泌尿器系結石、他のミネラルの吸収抑制などがあり、日本人の食事摂取基準2010年版(厚生労働省)では、1日の上限を2,300mgとしています。また、カルシウムのサプリメントは食事の鉄、亜鉛、マグネシウムなどのミネラルの吸収を抑制する可能性があるため食事と共に摂らないほうがよいという報告があります。

●丈夫な骨づくりには運動も不可欠

運動は、体にとりいれたカルシウムを骨に定着させる働きがあります。食事とあわせて適度な運動を続けましょう。

●健康レシピを動画で配信しています

美幌町ホームページでは、ヘルスリーダーによる健康レシピを動画で配信しています。「カルシウム入り卵ボーロ」「カルシウム強化DE焼きさんま飯」のレシピもぜひご利用ください。

美幌町ホームページ→動画→健康レシピ ヘルスリーダー

美幌町

検索

参考 日本人の食事摂取基準2010年版(厚生労働省)
骨粗しょう症にならないための暮らしの知恵
「健康食品」の安全性・有効性情報(国立健康・栄養研究所ホームページ)



いいやま あさひ
飯山 旭ちゃん [H22.2.21生]
母：尚子さん
母ちゃんそっくりの旭は、食欲も母ちゃんゆずり?! これからも、モリモリ食べて元気いっぱい、すくすく育ってね!



あおき けんしん
青木 謙真ちゃん [H22.3.29生]
母：雅織さん
ほとんど人見知りもなくいつもニコニコ、でも家ではとっても甘えん坊です。ごはんいっぱい食べて元気いっぱい大きくなろうね☆



みともしん たろう
三友信太郎ちゃん [H22.7.30生]
母：美恵さん
泣いていても、お父さんが帰ってくると、とりあえず笑顔で、お出向かえしてくれます。お父さんみたいに大きく立派に育ってね。

けんしんであんしん!

健康診断申込状況 4月18日現在

すでに定員になっている日時がございます。希望される方は下記をご覧くださいの上、早めにお申込ください。申込みは先着順となっておりますので、あらかじめご了承ください。

(○：申込み可 △：若干名申込み可 ×：申込み不可)

【特定健診・胃・肺・大腸・前立腺がん】

	6:00	6:30	7:00	7:30	8:00	8:30	9:00	9:30
6月4日(土)	×	×	×	○	○	○	○	○
6月5日(日)	×	○	○	○	○	○	○	○
6月6日(日)	×	×	×	×	○	○	×	×

9月・12月の健診は、どの時間帯も申込み可能です。

【乳がん検診】

	午前	午後
6月2日(木)	×	○
6月3日(金)	△	○

11月の検診は、どの時間帯も申込み可能です。

対象：35歳以上

受診間隔：2年に1回

【子宮がん検診】

	午前	午後
7月24日(日)	○	○
7月25日(月)	○	○
10月25日(月)	○	○

対象：20歳以上

受診間隔：2年に1回

問合先/健康推進担当(内線288・395・しゃきっとプラザ2階)

5月の健康カレンダー

	種 目	健診日	受付時間	会場相談
健診・相談	4か月児健診	25日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	10か月児健診	18日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	1歳6か月児健診	11日(水)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
	乳児相談	16日(月)	13:00~15:30	しゃきっとプラザ
	フッ素塗布	13日(金)	12:45~13:00	しゃきっとプラザ
予防接種	BCG	25日(水)	13:30~13:45	しゃきっとプラザ
	ジフテリア・百日せき・破傷風混合	12日(木)	9:00~11:30 14:00~17:00	玉川医院
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
	"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院
	麻しん風しん混合	19日(木)	9:00~11:30 14:00~17:00	玉川医院(要予約)
	"	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
	"	毎週水曜	9:00~11:00	
	"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院
	ヒブ・小児用肺炎球菌	毎週月・火・木・金曜	9:00~11:00 15:00~17:00	田中医院(要予約)
"	毎週水曜	9:00~11:00		
"	毎週火・水・木・金曜	8:45~12:00 14:00~18:00	玉川医院(要予約)	
"	毎週土曜	8:45~12:00 14:00~17:00		
"	毎週木曜	13:00~14:30	国保病院(要予約)	

※BCG予防接種は4か月健診時にあわせて実施しますが、BCG接種のみ受ける方は予約制で受付時間は午後1時30分~1時45分となります

※予約が必要な医療機関は、必ず事前に予約をしてください。玉川医院 (☎02780) 麻疹・風疹~接種日の前週の金曜日17時までに予約 ヒブ・小児用肺炎球菌~接種日の1週間前までに予約 田中医院 (☎02913) 国保病院 (☎034111)

追加のお知らせ

4月号でお知らせしました『脳ドック』の特定健診自己負担料について1,000円となっていました。『75歳以上400円』を追加いたします。