

健康カレンダー

月日	時間	事業名	場所
3月10日(月)	(受付)13:00~13:20	3歳児健診	保健センター
3月12日(水)	9:30~11:30	健康相談会	保健センター
	13:30~15:30	機能訓練	
3月13日(木)	9:30~11:30	げんキッズ	保健センター
3月14日(金)	10:00~13:30	ヘルスアップ教室	保健センター
3月17日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
3月26日(水)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター
4月3日(木)	(受付)13:00~13:20	B C G 予防接種	保健センター
4月7日(月)	10:00~11:30	なかよしランド	保健センター
4月8日(火)	(受付)13:00~13:20	2歳児歯科健診	保健センター
4月9日(水)	(受付)9:30~9:50	もぐもぐキッチン	保健センター
4月11日(金)	13:30~15:30	機能訓練	保健センター

骨の健康度チェック [✓]

- 牛乳や乳製品はあまり好きではない。
- インスタント食品やテイクアウトの食品をよく利用する。
- 魚より肉を多く食べる。
- 無理なダイエットをしたことがある。
- 運動をあまりしない。
- 日光を浴びない日がある。
- タバコを吸う。
- 酒を飲みすぎることが多い。
- ささいなことで骨折することがある。
- 疲労感がある。
- 閉経している。



※この項目にいくつかあてはまる人は生活習慣病を引き起こす原因となるので、検査を受け病院の指導・治療を受けましょう。



カルシウムたっぷりメニュー

すり身魚の大葉巻き

材料(4人分)

- | | |
|---------------|--------------|
| ●タラ切り身…… 200g | 《A》 |
| ●木綿豆腐…… 1/3丁 | ●卵白…… 1/2コ |
| ●塩…… 小さじ1 | ●片栗粉…… 小さじ1 |
| ●人参…… 40g | ●粉チーズ… 大さじ2 |
| ●ごぼう…… 40g | ●大根おろし… 100g |
| ●蓮根…… 40g | ●ポン酢…… 大さじ2 |
| ●大葉…… 16枚 | ●油…… 大さじ1 |

作り方

- ① 人参、ごぼう、蓮根はみじん切りにし、さっと下ゆでし、水気をきる。
- ② 豆腐はよく水切りをする。
- ③ すり鉢に骨と皮を取り除いたタラをいれ、塩を加え粘りがでるまでよく混ぜる。
- ④ ③に②とAを加えておろなく混ぜ、①を加えて混ぜこぼ。
- ⑤ ④を16等分して丸めて小さめの俵型にし、青しそを巻く。
- ⑥ フライパンに油を熱し、弱めの中火で⑤をきつね色に焼く。
- ⑦ 皿に盛り、大根おろしとポン酢でいただく。

豆知識

骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、骨の量の減少や、骨の質の変化などにより骨が弱くなる病気で、転倒等により、骨折がおこりやすくなります。

骨粗しょう症を防ぐには!

- ①カルシウムを摂る。
(目安量、男性600~650mg 女600mg)
*カルシウムの多い食品
 - 牛乳・乳製品
(牛乳コップ1杯200ml中カルシウム220mg)
 - 大豆製品
(豆腐1/2丁150g中カルシウム180mg)
 - 緑黄色野菜(小松菜80g中カルシウム136mg)
 - 小魚・海藻・乾物類
(ひじき(乾燥)5g中カルシウム70mg)
 ※ビタミンD(きのこ類など)と摂ると吸収がよい!
- ②リン酸、食塩に注意する。
※カルシウムの吸収を妨げる
- ③無理なダイエットはしない
- ④運動習慣をつける
- ⑤1日2回は外に出て、日光にあたる
- ⑥お酒、たばこ、コーヒーの嗜好品の取りすぎに注意する!

グー・チョコキパー体操 一人でジャンケンをしてみよう

- ①手の指を使って体操
- ②足の指を使って体操



「グー・チョコキパー」といいながら右はそのとおりに出し左はそれに勝つジャンケンを出します。(反対でもやってみる。)

※指を閉じたり開いたりすることで、指の力が増します。手足の指が丈夫だと、歩く際に転びにくくなります。指の体操は脳への刺激とともに、転倒防止にも役立ちます。

お問い合わせ先 広野町保健センター ☎27-3040

一般書

タイトル	著者
スウィートフリースドッグ	SINCO 著
余命1ヶ月の花嫁	TBS「イブニング・ファイブ」編
ベーコン	井上 荒野著
靖国への帰還	内田 康夫著
食べない人、食べられない人の 介護食メニュー	落合 敏著
悪果	黒川 博行著
敵影	古処 誠二著
私の男	桜庭 一樹著
警官の血 下	佐々木 譲著
警官の血 上	佐々木 譲著
広辞苑 1	新村 出編
広辞苑 2	新村 出編
怨霊記魔洞界 4	千秋寺 京介著
眼科119番	中村 友昭編著
約束の地で	馳 星周著
ダイニング・アイ	東野 圭吾著
はやぶさ新八御用帳 2	平岩 弓枝著
青の回帰 上	平岩 弓枝著
よろずや平四郎活人剣 下	藤沢 周平著
源氏物語 5	紫式部著
源氏物語 6	紫式部著
源氏物語 7	紫式部著

児童書

タイトル	著者
シャーロットのおくりもの	アマンダ・リー著
カニグズバーグ作品集 1	カニグズバーグ著
わたしが子どもだったころ	ケストナー作
じっぼ	たつみや 章作
青いかいじゅうと赤いかいじゅう	デイビッド・マッキー作
子どものための作文の本 1	ながた みかこ 文と絵
子どものための作文の本 2	ながた みかこ 文と絵
紙人形のぼうけん	マーガレット・マーヒー作
魔女のたまご	マデライン・エドモンドソン作
きいろいばけつ	もりやま みよこ作
ゴールライン	秋木 真作
森は呼んでいる	及川 和男作
ぼくはアイドル?	風野 潮作
灼眼のシャナ 0	高橋 弥七郎著
灼眼のシャナ 10	高橋 弥七郎著
灼眼のシャナ 11	高橋 弥七郎著
鬼の市	鳥野 美知子作
森のお店やさん	林原 玉枝文
盗角妖伝	廣嶋 玲子作
はれときどきぶた	矢玉 四郎作・絵

○志学舎様より 図書2冊の寄贈を受けました。

ありがとうございました

3月の休室日のご案内

4日(火) 11日(火) 18日(火) 25日(火)

■お問い合わせ先

広野町図書館 ☎ 27-3211

D V D

タイトル	著者
アルプスの少女ハイジ 5	ヨハンナ・スピリ原作
アルプスの少女ハイジ 6	ヨハンナ・スピリ原作
アルプスの少女ハイジ 7	ヨハンナ・スピリ原作