



健康長寿ポイント⑫ 骨を強くする為には、大豆でも牛乳にみに取れますよ！

骨をきたえる意外な食材「大豆」を食べよう！

● 1粒に栄養素がぎゅぎゅつ！

- ・カルシウム ・たんぱく質
- ・ビタミン ・大豆イソフラボン など

小さいけど
すごいんだぞ！

骨の健康に役立つ栄養素を
バランスよく含んでいる！



● 大豆製品のカルシウム量

- ・木綿豆腐 1/3丁 (100g) …… 120mg
- ・絹ごし豆腐 1/3丁 (100g) …… 43mg
- ・生揚げ 1/2枚 (70g) …… 168mg
- ・凍り豆腐 1枚 (15g) …… 99mg
- ・油揚げ 1枚 (20g) …… 60mg
- ・納豆 1パック (50g) …… 45mg
- ・きなこ 大さじ1 (8g) …… 20mg

牛乳嫌いな人は
大豆でカルシウムを
摂ってもいいよね



日本食品標準成分表2010より

● 大豆を食べていない地域の方は、骨粗鬆症になりやすい??

納豆の消費量と骨折の分布を照らし合わせてみると、骨折する女性は東日本より西日本に多い傾向がありました。つまり、納豆の消費量が少ないところほど、骨粗鬆症による骨折が多いということです。

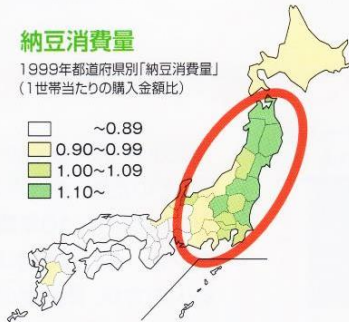
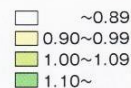
納豆の消費量が
多い地域は
骨折する人が
少なかったよ



〈納豆摂取の地域差と骨折率との関連〉

納豆消費量

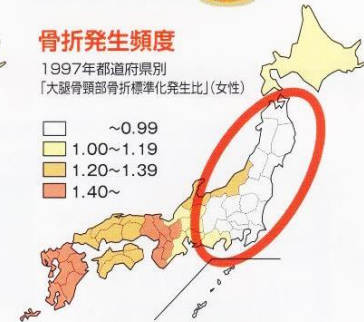
1999年都道府県別「納豆消費量」
(1世帯当たりの購入金額比)



1999年総務庁家計調査

骨折発生頻度

1997年都道府県別
「大腿骨頸部骨折標準化発生比」(女性)



1999年折茂ら、厚生省長寿科学総合研究事業、
骨粗鬆症予防のための危険因子に関する研究班による調査報告

※ 男の料理教室の先生 栄養士 佐藤千賀子さん指導より引用

子どもクッキング教室を開催

10月3日 第4回子どもクッキングは受講者19名と職員の小野寺により開催しました。本日より6年生男子2名も参加して行いました。「ケーキサレ」は、フランス語でサレとは塩を意味し、塩味のきいた甘くないケーキで、おやつではなく食事の一部として人気だそうです。材料を混ぜて焼くので意外と簡単に作ることが出来たので、自宅でも作るそうです。



羽生結弦の里 そば打ち教室出前を開催

10月3日 羽生結弦の里 そば打ち教室は講師の吉鷹先生と河原さん、小野寺さんの3名で指導を行い、受講生は宝江ふれあいセンター受講生8名の参加で開催致しました。皆さん、先生の指導を受け、わかりやすかったとコメントを頂きました。・受講生は初めてなので、そば粉7:つなぎ粉3の比率で打ち、打った「そば」は各自が持ち帰りました。・先生の打った「そば」はそば粉8:つなぎ粉2でこれを皆さんで頂き終了と致しました。





男の料理を開催

10月7日 受講者6名で講師先生は『菅原屋 鹿野先生』と事務局1名の8名で開催致しました。今回は秋刀魚を使った料理をメインに次のメニューで行いました。先生も初めてで緊張しておりましたが、皆さん楽しく秋刀魚も上手にさばくことが出来ました。メニュー・ごはん・味噌汁・秋刀魚のさしみ・天井で特に天井も含め超豪華でした。

絵手紙教室を開催

10月7日 受講者7名と事務局1名の参加で、今年度の絵手紙教室第8回を開催しました。今回は、ユリやトリカブト等たくさんの種類の花の他、山ぶどうや栗や柿・梨等のおいしそうなお味の秋の味覚が題材となりました。次回の教室で、コミュニティまつりに向けた作品展示の準備を確認して終わりました。



リフレッシュ教室を開催



10月7日受講者10名で講師 狩野恵先生と事務局の12名で、今年度、第10回目の「リフレッシュ教室」を開催しました。今回は、約1か月ぶりの受講者が多かったため、筋肉をほぐすヨガの動きに時間をかけました。休憩をはさみ、後半は新しい動きも加え筋力アップを行いました。

いきいき元気講座を開催

10月9日 参加者は浅水地区民37名と講師は東北文化大学 准教授 佐藤 敬広氏と市役所への研修生で白百合学園 三上さん、登米市元気応援コンシェルジュ春日さん他1名と市民課富士原係長他3名と事務局3名の48名により今回は「回るあたまづくり」というテーマでの開催となりました。



はじめに認知症の基礎疾患・症状・治療法についてのお話をいただきました。その中では有酸素運動や音楽・芸術療法などが治療に効果的ということ。認知症の発症予備群とされる軽度認知障害(MCI)は登米市では65歳以上の方の20%の有症率という結果が出ているそうです。認知症の予防対策として ①男性も積極的に料理をする。調理するのに普段とは違う動きをいれるのが大切。②何となく行動するのではなく、先の行動のイメージを働かせて記憶することにより物忘れをしにくくなる。これを日頃から心がける。繰り返す。③感動や達成感を味わうことが脳力アップにつながるドーパミンの分泌に効果的。お酒も適度なら効果的。④大豆に含まれるチロシンという物質がドーパミンを高める働きをする。ということでした。次に健康推進課研修生の三上さんから低栄養(必要なエネルギー、タンパク質が取れてない状態、認知機能低下・免疫力低下・骨量の減少等につながる)にならないための講話をいただきました。『ま・ご・わ・や・さ・し・い』ま=豆類 ご=ごま(ピーナッツ等) わ=わかめ(海藻類) や=野菜 さ=魚 し=シイタケ(きのこ類) い=イモ類 とバランスのよい食事になる献立をたて食事対策をとることが大事。軽体操では神経に働きかける運動として、二つのことを同時に行う運動、左右で違う動きをする運動をしました。これは楽しく適度に脳を混乱させる運動で、動作ができないことに意味があり、できなくても全然問題なく、頭の中でイメージし、イメージに近づけていくのが大事なそうです。参加者のみなさんからは、うまくいかない適度な混乱のなかで絶えず笑い声があがっていました。次回も是非大勢の方の参加をお待ちしています。

これからの主な事業・行事

10月

13日(火) 地域づくり第4部会
20日(火) 地域づくり第2部会 そば打ち教室
21日(水) 絵手紙教室 事務局会議
22日(木) 女性講座
23日(金) 子育て教室
25日(日) 浅水コミュニティまつり
27日(火) 浅水文化財探訪

11月



1日(日) コミュニティ移動研修 新田
4日(水) そば打ち教室・男の料理教室合同移動研修
5日(木) いきいき元気講座 地域づくり第1部会
11日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
12日(木) 総合防災訓練 自主防災会議
15日(日) 専門部移動研修 18日(水) 地域づくり第3部会
25日(水) リフレッシュ教室 絵手紙教室
26日(木) 女性講座
29日(日) コミュニティ移動研修 川面

