

人口:144,560人 男性:72,136人 女性:72,424人  
世帯数:58,190世帯  
(平成29年3月1日現在・外国籍のかたも含みます)

発行/深谷市 編集/秘書課  
〒366-8501 埼玉県深谷市仲町1番1号  
☎048-571-1211(代表)・☎048-574-8531  
▶http://www.city.fukaya.saitama.jp/

今日のごはんは明日のげんき!  
~笑顔でつくる健康なまち 深谷~  
食生活の改善で病気を防ごう!

### 骨粗しょう症と食事

骨粗しょう症とは、骨がもろくなり、骨折しやすくなる病気です。その原因には、ホルモンバランスや加齢などのほか、食事の乱れや日頃の運動不足などの生活習慣も大きく関係しています。

『骨を強くするには、カルシウムだけ取ってれば大丈夫!!』と思われるかたも多いと思いますが、カルシウムを効率よく体に吸収するには、ビタミンDなどの栄養素を一緒にとることが大切です。骨を強くするには、毎日、規則正しく、バランスの良い食事(主食・主菜・副菜)をとることが鍵となります。その上で、カルシウムが豊富な牛乳などの乳製品、大豆製品、緑黄色野菜や海藻などを、いつもの食事に1品でも取り入れてみてください。

また、骨の硬さを維持するためには、適度な運動も重要です。春の心地よい日差しを浴びながら、ウォーキングやストレッチを始めてみませんか?

(監修:深谷赤十字病院院長 伊藤博 医師)



深谷赤十字病院管理栄養士  
山内亜希さん

#### キレイ・元気を応援します! No.36

電子レンジで簡単に作れます♪

#### かじきのレンジ蒸しレモンバターソース

栄養価 (1人分当たり)

エネルギー 219kcal	たんぱく質 14.7g	脂質 12.9g	炭水化物 9.3g	塩分 1.2g
------------------	----------------	-------------	--------------	------------



#### おすすめポイント

かじき類はたんぱく質が豊富。たんぱく質は骨粗しょう症の予防に重要な栄養素の1つです。

#### 材料 (2人分)

かじきの切り身2切れ、アスパラガス60g、玉ねぎ40g、ミニトマト4個、白ワイン(または酒)大さじ1、A(バター20g、レモン汁大さじ1、みりん小さじ2、しょうゆ小さじ2)

#### 作り方

- 1 アスパラガスは、根元の固い部分をむき、食べやすい長さに切る。玉ねぎは薄切りにして、ミニトマトはへたを取り、十字に切れ目を入れる。
- 2 材料Aを耐熱容器に入れてラップをして、電子レンジ(500W)で約30秒間加熱して、よく混ぜる。
- 3 クッキングシートに、玉ねぎ、かじきの切り身、アスパラガス、トマトの順に入れ、全体に白ワインをふる。
- 4 クッキングシートの中央を閉じて両端をねじり、電子レンジ(500W)で、かじきの切り身に火が通るまで(約3分間)加熱して、仕上げに②をかける。

(レシピ作成協力: 深谷市食生活改善推進員協議会)

ふかやの野菜をプラス1皿!



野菜で TUNAGU 明日の健康!



メール配信サービス  
登録受け付け中

- 市からのお知らせ
- 災害・防災情報
- 防災行政無線情報
- 火災情報

↑QRコードを読み取り、空メールを送信してください。