

求む！挑戦者

私たちは、地元産食材を使った介護予防に取り組んでいます。今回のコンテストもその一つ。寄せられたレシピを市民の皆さんに配布して、食が介護予防につながることを、まち全体に広めたいと思っています。ぜひ皆さんの積極的なご参加を、チーム一同、心よりお待ちしております！



コンテストを企画したのは、
私たち市の介護予防プロジェクトチームです！

いきいき

健康料理 コンテスト

健康でいきいき過ごすには、日々の食事が大切です。
市では、地元でとれる新鮮な食材を使った料理を
広めるためにレシピを募集します。
あなたのオリジナルレシピを応募してみませんか？

応募方法

応募資格 市内に在住または通勤、通学している方

内容 トマト(ミニトマトも含む)、ブロッコリー、サケのいずれかを使った料理。そのほかの食材はできるだけ石狩でとれるものを使う。調理時間が下ごしらえを含め1時間以内のもの

申込方法 応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真を添付の上、提出(郵送・Eメール可) ※応募用紙は保健推進課、厚田支所、浜益支所、あい・ボード、市HP(トップページ→市民生活→健康づくり)から入手できます

申込締切 9月21日(火)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-6124

✉ hokens@city.ishikari.hokkaido.jp

トマト・ブロッコリー・サケ に注目するワケ

地元でとれる食材の中でも、この3つに注目したワケは…

- ★トマトに含まれるリコピンと、サケに含まれるアスタキサンチンは老化を防ぐと言われる抗酸化作用が強い
- ★ブロッコリーに含まれる葉酸は認知症予防の効果がある

とされているから。いろんな料理で積極的に取り入れて、これらの地産地消も一緒に促進していけるといいですね！

審査方法

1次審査は書類審査。2次審査は実際に料理を作ってもらい、審査員による試食審査を行います。

【2次審査】

日時 10月7日(木) 10:00~13:00

場所 花川北コミセン

賞品

協賛/JAIしかり
(社)石狩観光協会

最優秀賞
(1作品)

かむかむ
石狩産米 加夢加夢 10kg

優秀賞
(5作品)

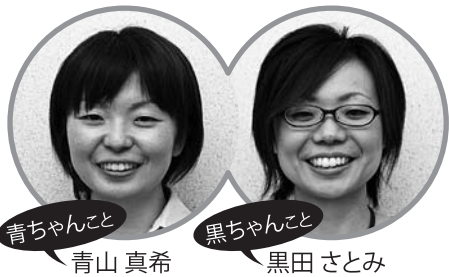
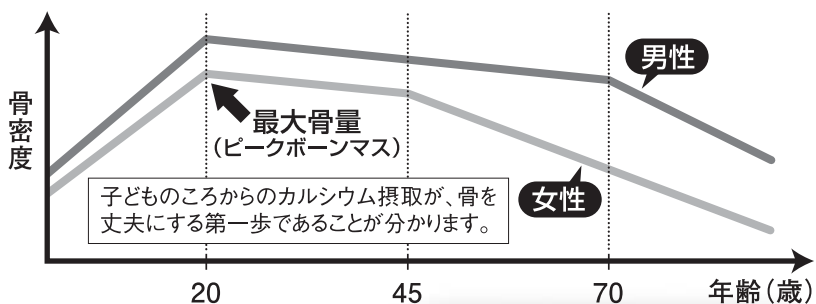
石狩産 サケ 1本

参加賞
(レシピ応募者全員)

野菜引換券

➔ JAIしかり地物市場(樽川120-3)で野菜と交換できます

グラフ 加齢による骨密度の変化 (財)東京都予防医学協会HP「ばう医学ライブラリー」より引用



私たち管理栄養士は、健診時の栄養相談や「チャレンジダイエット講座」、「離乳食教室」、「男の料理教室」などを通して、健康な生活を送っていただくための栄養知識の普及に努めています!

私は1日1杯の牛乳とバランスのいい食事!

第9回

管理栄養士 青ちゃん黒ちゃんの健康食生活エッセー

コツコツ骨づくり!

ついでに、骨密度を測定しました。大学1年生のときに測って以来7年ぶりでしたが、私は大変ショックを受けました。大学生のときの理想的な骨密度が一転、急降下していたからです。確かに、骨密度は20歳をピークに、あとは下がるだけといわれています(グラフ参照)。それでも、下がるスピードを抑え、現状を維持する努力は必要です。キーワードのひとつはカルシウム! 骨や歯は、いわばカルシウムの貯蔵庫で、体内に吸収したカルシウムの99%はここに蓄えられます(残り1%は筋肉や血液に含まれます)。そのカルシウムは日々、便や尿として排出されるため、毎日摂取しなければなりません。

もともと日本人にとって不足しがちな栄養素といわれるカルシウムですが、実際にどれだけ摂取すればよいかというと、個人差はあるものの、目安は1日600mg以上です。では、何を食べると良いのでしょうか? カルシウムを含む食材の代表格といえば、やはり牛乳・乳製品です。体内へのカルシウム吸収率をみると、牛乳・乳製品



では50%、小魚は約30%、野菜は約15%と言われています。ただし、いずれの食品にしても吸収率は低いカルシウム。それを効率よく摂取するためにも、キノコ類や魚に多く含まれるビタミンDを一緒にとることで、日光に当たることが大切です。

カルシウムを含む食材の例

牛乳	200ccあたり 220mg
ヨーグルト	100gあたり 110mg
桜エビ	大さじ1あたり 60mg
木綿豆腐	1/4丁あたり 90mg
小松菜	1/4束あたり 116mg

ところで、骨の形成にはカルシウムの他にも、納豆などに含まれるビタミンKや、タンパク質などの栄養素も必要です。さらに、運動することで骨の強度が増すとされています。やっぱり骨づくりも、バランスのいい食事をこつこつと...ですね! (黒田さとみ)

成人健康相談

生活習慣病、メタボリック症候群の予防・改善、女性特有の更年期障害など健康に関する相談に保健師・栄養士が応じます。動脈硬化早期発見に役立つ「簡易血管年齢測定」もできます。※個室希望者は申込時に応相談

日時 9月17日(金)10:00~11:30 場所 りんくる

持ち物 お持ちの方は健康手帳、健診受診者は健診結果票も

申込締切 9月16日(木)

申込・問合せ 保健推進課 ☎72-3124

青ちゃん黒ちゃんに聞いてみよう!

このコーナーでは、食事や栄養について皆さんからの質問をお待ちしています。併せて、皆さんのメタボ対策や減塩などのアイデアも募集! 後日、広報いしかりでご紹介しますので、奮ってお寄せください。

申込方法 郵送・ファクス・Eメールのいずれかで「住所・氏名(匿名希望の場合はその旨記載)・年齢・性別・職業」を明記の上、上記内容を自由にお書きください

申込・問合せ 〒061-3292 秘書広報課 ☎72-3145 FAX 74-5581
✉his yokoho@city.ishikari.hokkaido.jp