



☆寝たきりにつながる骨粗しょう症

骨粗しょう症とは、「骨がスカスカになって折れやすくなる病気」ということは広く知られるようになりました。進行すればつまずいただけでも骨折してしまいます。骨折後そのまま寝たきりになることもあります。骨粗しょう症は寝たきりの原因の上位に入る病気なのです。

☆閉経と骨密度の変化

骨密度は30歳代をピークに低下します。特に女性は閉経とともに女性ホルモンのひとつエストロゲンが減少します。エストロゲンは骨の保護やカルシウムの吸収を助ける役目があるので、骨密度はこのころから急激に低下します。骨密度低下を防ぐ生活習慣

女性の骨密度

問合先 保健センター ☎67♦1151

に心がけることが骨粗しょう症予防にとって重要になります。また骨密度の急激な低下を早い段階で発見・治療し、生活改善することで悪化を防ぐことができます。

☆自分の骨密度を知ろう

保健センターでは、40歳から70歳の女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。一度の骨折で寝たきりにならないように、自分の骨密度を知って骨粗しょう症を予防しましょう。

骨粗しょう症検診

とき

- 11月2日(木)、12月8日(金) 午前9時～正午
- 1月14日(日) 午前9時～正午、午後1時～4時

ところ 保健センター

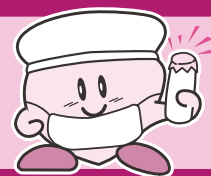
対象 40歳～70歳の女性

料金 千円

内容 骨密度測定、結果説明と骨粗しょう症予防法の紹介

申し込み 10月23日(月)までに保健センターへ。

学校給食おすすりメニュー



給食センターで作ってほしい献立を募集し、採用されたメニューです。本来豚肉を使いますが、今回は牛肉と夏野菜のピーマンを使用します。

牛肉に下味をつけ、ピーマンを下ゆでし、いため合わせて本格中華料理に仕上げます。ご家庭ではピーマンの量ももう少し増やし、副菜料理としておすすめですよ。

◆材料(4人分)◆

牛もも肉(細切り)……………80g

しょうゆ……………小さじ1杯弱

酒……………小さじ1/2杯弱

塩・こしょう……………少々

片栗粉……………小さじ1/2杯弱

サラダ油……………小さじ1/2杯弱

しょうが(みじん切り)……………0.4g

葉ねぎ(小口切り)……………4g

たけのこ(細切り)……………80g

ピーマン(細切り)……………小1個

問合先 学校給食課 ☎66♦1800

チンジャオロース



69キロカロリー (1人分)

①牛もも肉に、しょうゆ、酒、塩、こしょうで下味をつけてほぐし、片栗粉、サラダ油をまぶしておきます。

②熱した中華なべにサラダ油を入れ、しょうが、葉ねぎで香りをつけ、牛もも肉を入れていためます。

③たけのこを加えていため、砂糖を入れます。

④しょうゆ、ごま油を入れ、ゆでたピーマンをいため、味をみて、いため合わせたらできあがりです。

◆作り方◆

サラダ油……………大きじ1杯弱

砂糖……………小さじ1杯弱

しょうゆ……………大きじ1杯弱

ごま油……………少量

片栗粉……………小さじ1杯強