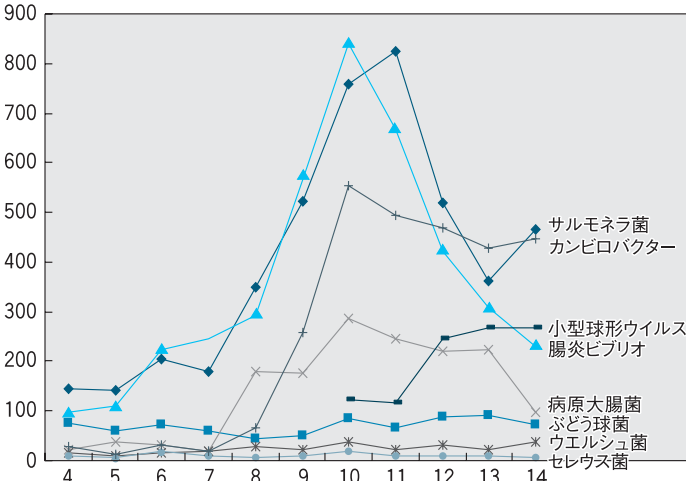




今月の担当
藤澤 美星子
栄養士

夏の暑さもピーク。夏バテで体力低下を招かないようにしっかりと栄養を摂り、短い夏を楽しみましょう！

【表1】 病因物質別に見た食中毒発生件数推移



でも自分の身に降りかかる危険が潜んでいるのです。食中毒の種類と予防ポイントを抑えて、「付けない」「増やさない」「殺菌する」という三原則を徹底し、中毒予防に努めましょう！

(表2)

8月は 食品衛生月間です

食中毒は夏場に多く発生し、その70%以上が細菌性のもとなっており、発生する場所は飲食店に続いて第2位は家庭となっており、食中毒は決して他人事ではなく、その恐怖はいつでも自分の身に降りかかる危険が潜んでいるのです。

骨・骨・骨の貯めよう

あなたの骨は元気ですか？骨が元気かどうか判断するのは難しいですね。弱っているのも自覚できないのですから：

カルシウムは体内に吸収されにくい栄養素です。ただがむしやらに牛乳・乳製品を摂るだけでは骨にはなりません！効率良く体内に取り入れるためには、吸収率を高める助っ人栄養素も一緒に摂ることが大切です。

助っ人栄養素と多く含まれる主な食品

- ① ビタミンD ▼ サケ・ウナギ蒲焼・サンマ等
不足は骨がもろくなったり曲がる原因に
- ② ビタミンK ▼ 卵・鶏モモ・納豆・小松菜等
カルシウムを骨に固着させる働きがある
- ③ ビタミンC ▼ ホウレン

草・大根・果物類等
歯・骨・軟骨等の結合組織を丈夫にする

④ マグネシウム ▼ カキ・豆乳・大豆・種実類

骨に入るカルシウム量を調節してくれる「ばっかり食い」ではなく、食品を組み合わせて摂ることで、体内で色々な良い作用が期待できますし、自然と栄養バランスが取れてきます。これであなただも骨美人！

適度な運動を！

骨は使わないと強くない事を知っていますか？骨に刺激を与える運動や筋力トレーニングも骨の量を増やして骨強度を高めます。

若い方は体力づくり・骨作りに体育館のトレーニングマシンを活用するのも一つの方法ですね。それが難しいと感じる方は特別なことをしなくてもOK！階段の昇り降りや、テレビを見ながら足

の上下運動など、家で出来る事を見つけて、骨・骨・骨を強くしましょう！

骨量は30〜40代でピークに達すると言われています。20歳くらいまでに骨量を増やすことが将来の骨粗鬆症予防に必ず役に立つと言えるでしょう！

骨に自信がある方もない方も一度、骨粗鬆症検診を受けてみませんか？

骨粗鬆症検診

● 日程

平成17年10月8日(土)
場所 ▼ 保健センター

※今年度、40・45・50・55・60・65・70歳になられる女性は、節目検診として無料で受診していただくことができますので、ぜひこの機会をご利用ください。

※同一日に子宮がん検診も受けることができます。※詳細は9月広報の折り込みをご覧ください。