

ほねかつ 骨折しない 丈夫な骨づくり!

骨折予防プロジェクト 第3弾

この記事に目をとめてくれているそのあなた！住民の皆さんの骨を強くし、たくましく生きられるように、あなたの料理のアイデア・知識を町に提供してくれないませんか？

子どものときから 丈夫な骨づくり！



●問い合わせ ふくし課 内線129
健康課 ☎83-9677



骨密度は20歳ごろがピーク

骨折予防のためには、子どものうちから丈夫な骨を作ることが大切です！

子どものうちにつくられる骨量が少なく、大人になっても少ないまま変化せず、年をとってから骨粗鬆症こつそしょうしょうになるリスクが高まります。そのため、子どもの頃からできるだけ多く骨量を蓄えておくことが大切です。成長期である20歳頃までに、積極的に骨々こつこつと、骨を強くする「骨貯金」をしましょう。「骨貯金」に年齢は関係ありません。骨粗鬆症予防のためには大人になっても「骨貯金」を続け、維持することが重要です。

骨貯金のポイント

「食事」「運動」「睡眠」です。カルシウムを摂ってバランスの良い食事を心がけるとともに、骨に刺激を与えるために適度な運動をすることも大切です。そして、睡眠中に分泌される成長ホルモンは骨の成長にも働きかけるため、眠ることも大切です。



「骨にはカルシウム！」ちょっとまって…！

カルシウムをより効果的に体内に取り入れ、丈夫な骨を作るためには、「ビタミンD」「ビタミンK」を合わせ、3つの栄養素をバランスよくとることが必要です。

さらに！骨の構成には「たんぱく質」も重要になります。



Ca(カルシウム)

骨の材料になる！



ビタミンK

Caの骨への沈着を助ける！
骨を強くする！



※血栓を防ぐための薬を服用している方は、食材により薬の効き目を弱めることもあります。かかりつけ医にご相談ください。

丈夫な骨をつくるための栄養素

ビタミンD

Caの吸収を助ける！
骨の形成を促す！



たんぱく質

骨の質を高める！
積極的に取りましょう。



開催します!

骨折予防プロジェクト

第1回 骨を強くする

親子で
クッキング!

おいしいレシピ コンテスト



詳しくはホームページへ



●テーマ

骨を強くするおいしいレシピ
～子どもからお年寄りまでみんな元気!～

●資格

町内在住で年少～年長の子どもの保護者

●応募条件

- ・乾燥おからパウダーを使用した料理1点
※レシピに使用するおからパウダー(80～120g程度)は町内保育園・幼稚園および問い合わせ先で配布
- ・一般的で手に入りやすい食材を利用し、40分以内に準備から後片付けまでできる料理
- ・材料費1,000円程度(4人分、調味料は含まず)
- ・料理はオリジナルで未発表のものに限る
※インターネットや出版物などに掲載のないもの
- ・必ず写真を添付すること
※料理および親子で料理をする2ショット写真各1枚

●応募方法

9月4日(金)までに応募用紙を町内保育園・幼稚園または問い合わせ先へ

※応募用紙は町内各保育園・幼稚園または問い合わせ先で配布

※メールで応募可(メール容量は5MBまで)

●審査基準

オリジナリティ、料理のしやすさ、おいしさ、子どもの協力、盛り付け

●表彰

入賞作品には表彰状と副賞を贈呈します。

※入賞者には個別で連絡

●その他

- ・応募書類は返却不可
- ・入賞作品の著作権は町に帰属します。
- ・入賞作品の中から町内保育園・幼稚園の給食で提供予定
- ・入賞者は後日、写真をデータで提供すること
- ・何点でも応募可
- ・応募者の個人情報については、厳重に管理し、審査および発表以外の目的で使用しないものとします。

●協力

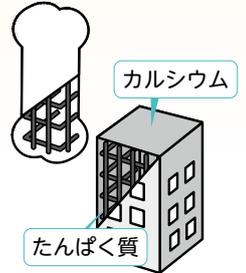
一般社団法人 日本乾燥おから協会

参加賞
あり!

骨づくりには たんぱく質が大事!

カルシウムだけでなく、
たんぱく質も大事!

骨の構造を建物に例えると、カルシウムがコンクリート、たんぱく質は鉄筋にあたります。丈夫な骨を作るためにはその両方が必要です。



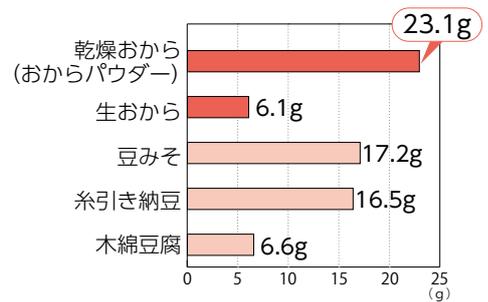
今話題!

たんぱく質が豊富に含まれている「乾燥おから(おからパウダー)」って?

生おからを特別な機械を用いて乾燥させたものです。そのままでも、水で戻しても便利に使えます。料理だけでなく、ドリンクや水分の多いものに混ぜたり、お菓子作りに活用したりすることができます。

栄養成分の面からも、ヘルシー食材として注目が集まっています。また、パウダー状にすることで保存性が高まり、開封前は常温で数か月も保存できるので便利です。

食品別たんぱく質含有量(可食部100gあたり)



出典: 日本食品標準成分表 2015年版(七訂)

注目!

生おからの6.1gに対し、乾燥おからは23.1gと非常にたんぱく質が豊富であることがわかります。

皆さんから乾燥おからを使った
レシピを大募集します!