広島市三和地域包括支援センター
なんでも情報誌
地域と共に
～地域に根ざしたかかわりを～
第7号
平成21年5月1日発行

新緑が目に安らぎを与え、さわやかな春風が吹く季節となりました

端午(たんご)の節句は、奈良時代から続く古い行事です。

端午というのは、もとは月の端(はじめ)の午(うま)の日という意味で、5 月に限ったものではありませんでした。しかし、午(ご)と五(ご)の音が同じなので、5 月 5 日のことになったとも伝えられます。

古く中国では、この日に薬草摘みをしたり、蘭を入れた湯を浴びたり、菖蒲を浸した酒を飲んだりという風習があったことから、日本では季節の変わり目である端午の日に、病気や災厄をさけるための行事がおこなわれました。

皆さまも健康にはお気をつけてください。

介護予防シリーズ⑥ 栄養不足の予防②
～骨粗鬆症予防～

骨粗鬆症という病気を聞いたことがある方も多いと思います。この病気は骨の中がスポンジのようにスカスカになり、骨がもろくなり、骨折しやすくなります。しかし、年齢を重ねてからも、カルシウムをしっかり摂れば、食い止めることは可能です。乳製品や大豆製品、緑黄色野菜などを毎日の献立に取り入れましょう。

また、カルシウムは、吸収率も意識して摂りましょう。今回は、骨粗鬆症を予防する簡単レシピを紹介します。

骨を強くするために

バランスの良い食事

① 骨の材料となるカルシウム

② 骨代謝を盛んにするビタミン D

③ 骨の形成を促すビタミン K

適度な運動

運動不足は骨密度を低下させる原因になります。骨密度低下を防止し増加させる運動は、ウォーキングやジョギングなど気軽にできるものから始めてください。

簡単レシピ紹介『ミルク茶碗蒸し』

出典(ホームページ)：健康と料理社-ヘルス＆クッキング

※素材(分量は 4 人前です)

○鶏ささみ：小 1 本　　○ごぼう：40ｇ

○エビ：4 尾　　○三つ葉：6 本

○生しいたけ：4 枚　　○ゆずの皮：少々

○卵汁(だし汁：4/5 カップ、塩：小さじ 1/2 弱、
薄口しょうゆ：小さじ 2、牛乳：1 と 1/2 カップ、
溶き卵：3 個)

※ 作り方

① ささみは筋を取り除き、そぎ切りにする。エビは背わたを除いて殻をむく。しいたけは軸を除いて 2 等分にする。ごぼうはささがきにして水にさらす。

② 卵汁を作る。温かいだしに、塩、しょう油を加え溶かし、さましてから、牛乳、溶き卵を混ぜてこす。

③ 椀に１を入れ、２を注ぎ、蒸気の上がった蒸し器に入れる。最初の２～３分は強火、あとは弱火にして焼く 10 分蒸す。仕上がる直前に三つ葉を入れ、取り出してからゆずをのせる。

発行元：広島市三和地域包括支援センター ところ 佐伯区五日市町石内6405-1 でんわ 082-926-0025
(扱)広島市佐伯区健康長寿課 943-9728