

～骨粗しょう症予防のための食生活～

骨の健康のためには「カルシウム」が最も重要な栄養素ですが、体内に吸収されにくいためカルシウムの吸収を助ける栄養素が必要になります。

【摂取すべき食品】

- ①カルシウムが多く含まれる食品**
牛乳・乳製品、大豆製品、小松菜などの緑黄色野菜、魚介、海藻類など
※カルシウムは骨や歯の主成分で、骨量の維持に欠かせません。
- ②ビタミンDが多く含まれる食品**
鮭、さんま、かれい、干椎茸、キクラゲなど
※カルシウムの吸収や代謝を助けます。
- ③ビタミンKが多く含まれる食品**
納豆、ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなどの緑黄色野菜など
※カルシウムが骨に沈着するのを促進します。

【過剰摂取は避けるべき食品】

- ①リン酸塩（食品添加物）が多く含まれる食品**
加工肉、練り物、スナック菓子、インスタント食品など
- ②カフェインが多く含まれる食品**
コーヒー、お茶など
- ③その他**
食塩の取り過ぎは、カルシウムの尿への排せつを促進します。また、過度なアルコール摂取もカルシウムの吸収とビタミンDの働きを妨げます。

骨粗しょう症とは？
骨強度（骨の強さ）が低下して、骨折しやすくなる骨の病気です。骨強度は、骨量の指標となる「骨密度」と骨の構造など「骨質」の二つの要因によって決まります。骨量は成長期に増加し、20歳頃に最大骨量に達し、その後比較的安定に推移した後、加齢に伴い減少します。特に女性は、閉経に伴い骨を壊れにくくしていた女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が低下することで骨密度もより低下しやすくなるため、閉経以降に好発します。

骨粗しょう症の危険因子と予防
骨粗しょう症の危険因子には、コントロール不可能なもの（遺伝的因子、身体的因子など）とコントロール可能なもの（環境因子、生活習慣など）があります。骨粗しょう症の予防には、コントロール可能な危険因子の改善が大切です。

▼コントロール可能な危険因子
カルシウム不足・ビタミンD不足・ビタミンK不足・リン・カフェイン・アルコール・食塩の過剰摂取・極端なダイエット・運動不足・日照不足・喫煙・過度の飲酒など

▼コントロール不可能な危険因子
加齢・性（女性）・人種・家族歴・遅い初潮・早期閉経・過去の骨折など

骨粗しょう症を予防しよう！

骨を強くする栄養素が取れる秋レシピ 鮭ときのこの味噌マヨチーズ焼き



【1人分：熱量255kcal・たんぱく質26.3g・塩分1.3g】

この料理で使用するきのこ（舞茸）は太陽の紫外線を当てるとビタミンDが増え、うま味も凝縮します。ほぐした後で天日干ししてから料理や冷凍保存すると良いですよ！

材料（2人分）

鮭（生または無塩）… 2切れ（160g）
舞茸 …… 1/2パック（60g）
小松菜 …… 40g
ブロッコリー …… 4房（60g）
ミニトマト …… 4個

とけるチーズ …… 40g
油 …… 大さじ1/2
味噌 …… 大さじ1/2
A { みりん …… 小さじ1
マヨネーズ …… 大さじ1/2

作り方

- ①下準備**
鮭の水分はキッチンペーパーなどでふきとります。舞茸はほぐし、小松菜は1cm程度にカットします。付け合わせのブロッコリーは茹で、ミニトマトはヘタを取り洗っておきます。Aの材料を混ぜて味噌マヨを作っておきます。
- ②炒める**
フライパンに油をひき舞茸と小松菜を炒めます。フライパンの空いた部分に鮭を入れ両面を焼きます。鮭に火が通ったら、作っておいた味噌マヨを鮭に塗ります。
- ③仕上げ**
味噌マヨを塗った上に、炒めた舞茸と小松菜、最後にチーズをのせ、フライパンに蓋をしてチーズが溶けたら皿に移し、付け合わせのブロッコリーとミニトマトを添えて出来上がり。

～ English Conversation Class ～ 英会話教室 生徒募集中！

令和7年度英会話教室（後期）の生徒を募集しています。前期に参加していなかった方も大歓迎！お気軽にお申し込みください！

Let's enjoy English!

期 間：令和7年10月20日（月）～令和8年3月23日（月）
（全17回）

講 師：アシュリー・ニコール・スプレnger先生

教材費：5,000円（最初の受講日にご持参ください）

日 時：希望する曜日・時間を選択してください。

場 所：占冠村総合センター 2階英会話教室
トマムコミュニティセンター 2階

アシュリー先生

占冠村総合センター

曜日	時間	対象
月	午後4時00分～午後4時50分	小学生（3年）
	午後5時00分～午後5時50分	中学生
水	午後2時30分～午後3時30分	一般
	午後4時00分～午後4時50分	小学生（5・6年）
木	午後5時30分～午後6時30分	一般
	午後3時00分～午後3時50分	小学生（1・2年）
	午後4時00分～午後4時50分	小学生（4年）
	午後5時30分～午後6時30分	一般（上級）
	午後6時40分～午後7時40分	一般

トマムコミュニティセンター

曜日	時間	対象
火	午後2時50分～午後3時40分	前期課程生（1・2年）
	午後4時00分～午後4時50分	前期課程生（3～6年）
	午後5時00分～午後5時50分	後期課程生
	午後6時00分～午後7時00分	一般

お申し込み

占冠村公民館（教育委員会社会教育担当）に
電話連絡（☎ 56 - 2183）、または右記申請
フォームからお申し込みください。



古本市のご案内

資源の有効活用を目的に、中央図書室・トマム図書室の古くなった本をどれでも1冊10円で販売します。古本市で得た収益は、村民を対象とした「ブックフェスティバル」の開催費用に充てますので、ご協力よろしくお願いします。

- ▶ 期間：中 央 10月6日（月）～11月8日（土）
トマム 10月6日（月）～10月30日（木）
- ▶ 場所：中 央 占冠村コミュニティプラザ 廊下
トマム トマムコミュニティセンター ロビー



読書の秋を楽しもう！

毎年10月27日～11月9日の2週間は「読書週間」と呼ばれ、全国的に読書活動を強化する期間と定められています。この機会に、ぜひ公民館図書室をご活用ください。