



保健センターからののお知らせ

●問い合わせ●

鴻巣保健センター(☎543-1561、FAX 543-5749)
吹上保健センター(☎548-6252、FAX 549-2696)

50歳からの男性料理教室「今日からはじめる！オヤジ飯」

	とき(いずれも9時30分～12時30分、全2回)		ところ
Aコース(初心者)	12月13日(木)	12月26日(水)	鴻巣保健センター
Bコース(初心者)	1月18日(金)	1月29日(火)	吹上生涯学習センター
Cコース(経験者)	2月7日(木)	2月20日(水)	鴻巣保健センター

対象/市内在住の50～70歳代の男性 定員/各コース16人(先着順)※1人1コース限り

内容/1日目=できる!定番料理 2日目=男の腕まくり料理

費用/1,000円(材料費・初日に集金) 持ち物/エプロン・バンダナ(三角巾)・手拭きタオル

申込み・問い合わせ/11月22日(木)～各コース初日の1週間前の9時～17時に電話で鴻巣保健センター

喜らしたところの総合相談会

とき/12月9日(日)13時～17時

ところ/鴻巣保健センター 対象/市内在住の方

内容/生活面の問題・こころの健康問題・失業・多重債務・職場のトラブル等の悩みについて、弁護士、司法書士、社会福祉士、精神保健福祉士が相談を受けます(費用無料)
申込み・問い合わせ/喜らしたところの総合相談会事務局(☎048-782-4675)

！休日当番医の変更

とき/12月16日(日)

	変更前	変更後
内科	山崎医院	あおばクリニック
薬局	さくら薬局	黒沢薬局

②納豆を食べましょう
納豆には、ビタミンKがとても多く含まれています。納豆はたんぱく質も豊富で、お好み焼きやパスタ、チャーハンにもアレンジできます。※抗血液凝固剤を服用している人は、医師の指示に従い、ビタミンKが特に多い納豆は控えましょう。

①毎日コップ1杯の牛乳を飲みましょう
牛乳や乳製品に含まれるカルシウムは、比較的吸収率が高いです。カルシウムを毎日確実にとるには、牛乳がオススメです。メタボリックシンドロームの予防改善に牛乳や乳製品が有効だということが可能が分かっています。今日からコップ1杯の牛乳を飲むことを習慣付けてみましょう。牛乳が苦手な人は、カルシウムが多い食材を毎日コップ1杯取り入れましょう。

④魚を食べましょう
種類によって差はありますが、ビタミンDが多く含まれるのは何よりも魚です。缶詰でも構いませんので、種類は気にせず、どんどん食べましょう。

③青菜を食べましょう
青菜類もビタミンKが多く、カルシウムや葉酸も豊富です。「青菜」といえば「お浸し」という方も多いですが、ビタミンKは脂溶性です。色々な食材と炒め物(油料理)にしてみるのもオススメです。卵焼きにしたりカレーに入れたり、さまざまな工夫をしましょう。

Q 骨の健康に良い食事について教えてください。



◆1日あたりのカルシウムの推奨量(18歳以上)
男性≧800mg(30～49歳≧650mg、50歳以上≧700mg)
女性≧650mg
(鴻巣保健センター)

