

あなたの街の健康相談所



# 栄養新聞

4月号

杏林堂管理栄養士が考えたレシピをご紹介します!

今月のテーマ

骨の健康



杏林堂の

管理栄養士が

お答えします!!



— 1 — レシピ

鮭としいたけはカルシウムの吸収をアップしてくれる。ビタミンDが豊富。小松菜は鉄分・カルシウム・葉酸が豊富なので、女性にピッタリの野菜です。

## 鮭と小松菜のクリーム煮

材料 (2人分)

銀鮭	2切れ
小松菜	8株
しいたけ	2枚
しょうが	少々
中華だし	120cc
牛乳	1/2カップ
片栗粉	小さじ2
塩・こしょう	少々
サラダ油	小さじ1

つくり方

- 1 鮭は塩・こしょうをして、ひと口大に切る。
- 2 小松菜は2~3cm幅、しいたけは薄切り、しょうがは千切りにする。
- 3 鍋に油を熱し、しょうがを炒める。
- 4 香りが出たら、小松菜・しいたけを炒め、中華だし・鮭を加えて中火で7~8分煮る。
- 5 牛乳を加えて煮立つ直前に弱火にして、3~4分煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。

# 管理栄養士による健康レッスン!



杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を

YouTubeにて公開しています!

毎週金曜日アップ!



ご高齢の方でもできる

簡単なトレーニングから

息が上がるくらいハードな

トレーニングまで内容は様々。

無理なく継続していきましょう!



管理栄養士が簡単にできるトレーニングを紹介!

運動不足やストレス解消に、適度な運動と、規則正しい生活を! 筋肉の衰えは、骨折や転倒リスクを高め、免疫力の低下も招きます。軽い運動は家の中でもできるので毎日続けたいですね。屋外での運動もおすすめです!

ヨガにチャレンジ!

脚のむくみ 解消ポーズ



杏林堂薬局でも

## 管理栄養士による特定保健指導が受けられます!



杏林堂で受けるメリットは??!

- 年中無休、土日祝日や仕事帰りの遅い時間も利用できる ※20時以降の対応は、店舗によって要相談となりますので、ご了承ください
- 買い物ついでに気軽に指導が受けられる
- 管理栄養士との個別面談で食事・運動の相談がじっくりできる
- いつでも健康相談や関連商品の相談ができる
- オンライン指導でも対応が可能

「特定保健指導の対象者」であれば指導は無料!

※詳しくは、加入している保険にお問い合わせください

お申し込みは、以下のどちらから可能です

電話での申し込み・お問い合わせ

お客様相談室

☎0120-392-461

※オペレーション後→9番プッシュ

受付時間 平日9:00-18:00 ※土日祝・年末年始の休業日を除く

ホームページから申し込み



こちらのQRコードは、特定保健指導のページへ進みますので、そこからお申し込みください。

初めての方もお気軽にご相談ください!



https://www.kyorindo.co.jp/service/health\_guidance/

管理栄養士 オススメ商品紹介

## カルシウムをとるのってこんなに大変

カルシウムは吸収されにくい栄養素。必要な量を摂るには吸収率が大切です。

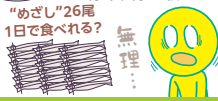
推奨摂取量は1日600~800mg



吸収の効率を考え 1包150mg配合 1日2~4包で、必要量を無理なく摂取できます。

従来品の約2.2倍の吸収率

「めざし」26尾 1日で食べれる? 無理なく



くらしリズム ユニカル「吸収型」カルシウム



## 今回のテーマ

# 骨の健康

## カルシウム



身体の中のカルシウムの99%は骨や歯に供給され、その機能と構造に関与しています。身体を大きくしたい成長期のお子様にとって重要なイメージが強いですよ。成長期を過ぎると、骨量や骨密度を増やすことが難しくなります。元気な骨を維持するためには、大人もカルシウムが必要です。カルシウムの摂取量を今一度意識してみませんか？

## お客様からのQ&A

Q 歩く以外に骨にいい運動はありますか？

A 開眼片脚立ちがおすすめ★

(ダイナミック・フラミンゴ体操)

フラミンゴのように片脚で立ちます。不安な方は壁やテーブルにつかまひながら行ってもかまいません。体重を片脚に乗せることで、両脚立ちの倍の負荷を与えることができ、骨を強くする効果があります。

他にもストレッチなども取り入れましょう！  
YouTubeにて杏林堂 管理栄養士による「健康レッスン」を公開していますので一緒に実践してみてください！

※YouTubeについて詳しくは裏面をご覧ください

骨密度

## 定期的な骨密度チェックをしましょう！

杏林堂開催『栄養相談会』で、骨密度の測定ができます！参加は無料！ぜひお立ち寄りください。

最寄り店舗の開催日は、店舗管理栄養士までお問い合わせください！

# ニコニコだよ！

## 骨の健康のためのお食事



### ★必要量のカルシウムを毎日摂る

骨粗鬆症や骨折予防の為にカルシウムの摂取推奨量（食事摂取基準2020年版 成人男性）は、1日700から800mgです。牛乳で例えると200mlをコップ1杯として、4杯分になります。牛乳だけで摂取するのは大変なので、カルシウムを多く含む食材を意識的に食事から取り入れましょう！

### カルシウムの多い食材

牛乳、ヨーグルト、鯖の水煮、水菜、しらす干し、木綿豆腐 など



### ★カルシウムの吸収を助ける食材&妨げる食材

カルシウムの吸収をよくするには、ビタミンDの摂取が必要です。ビタミンDは紫外線を浴びることによって、体内でも合成されるため、1日15分程度は日に当たるようにしましょう。反対に加工食品の保存料などに使われるリンは、過剰に摂取するとカルシウムの吸収を妨げてしまうため、注意が必要です。

### ビタミンDの多い食材

鮭、サンマ、卵、きくらげ、きのこ類

