

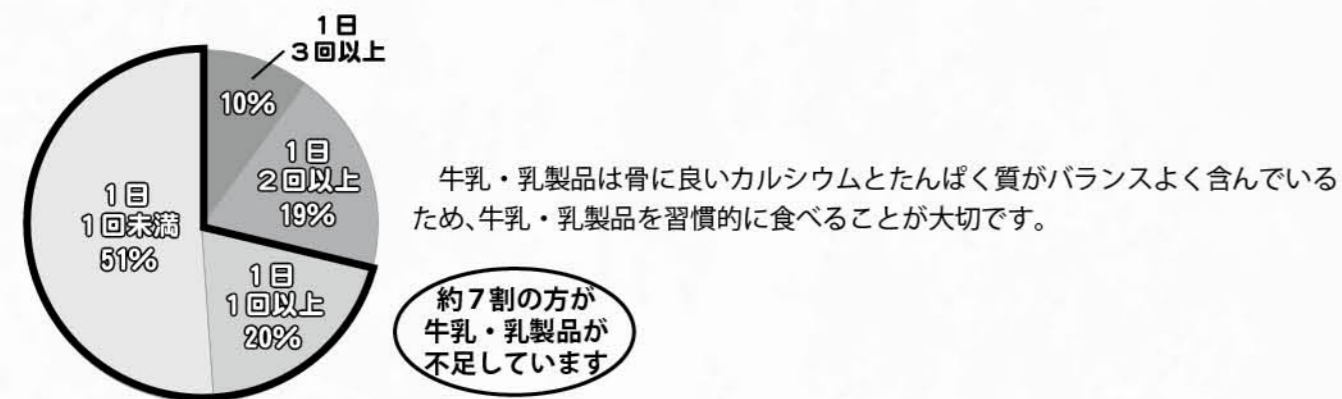
9月は食生活改善普及運動の強化月間です

食生活改善普及運動は「食事をおいしく、バランスよく」を基本テーマに実施しています。目標の1つである「毎日のくらしにwithミルク」についてお話しします。

成人の牛乳・乳製品の1日の適量は、牛乳・ヨーグルトはコップ1/2杯分を、チーズはベビーチーズ1個分をそれぞれ1回として、合わせて2回程度です。みなさんは毎日牛乳・乳製品を食べていますか？

国民健康・栄養調査(R1年)によると日本人のどの年代の方もカルシウムの不足がみられ、特に20~30代の3人に1人が牛乳・乳製品を食べていない状況とされています。上士幌町でも、町民の皆さまに食事のアンケート調査(H29)を実施したところ、約7割の方に牛乳・乳製品の不足がみられました。

○上士幌町の牛乳・乳製品の摂取状況(H29)



○牛乳・乳製品が不足し、カルシウムの摂取量が減少すると・・・

特に女性は男性より加齢やホルモンの影響で50歳代から、骨粗しょう症になりやすくなります。しかし日々の食事の中に、カルシウムの多い食品をとり入れることで骨を強くし、骨そしょう症になるのを防いでくれます。

骨の健康にはカルシウム以外に、たんぱく質、ビタミンK(カルシウムを骨に取り込むのに役立つ)、ビタミンD(カルシウムの吸収率アップ)が必要で、食事のバランスも大切です。

○牛乳を使った減塩レシピ

料理に牛乳を使うことで、カルシウムもとれてさらに減塩につながります。塩分は普通のみそ汁の約半分になります！

【味噌汁】

材料：2人分

みそ：大さじ1

牛乳：大さじ1

だし汁：300ml

木綿豆腐：100g

万能ねぎ：40g(1/3本)

なめこ：100g(1袋)

作り方

①牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る

②だしで具材を煮る

③火を止めてから「ミルクみそ」を加えてとく

※最後に「ミルクみそ」を入れると見た目も、味も気になりません



○牛乳・乳製品が苦手な方は

大豆製品、小魚、野菜、ごま、海藻類にカルシウムが多く含まれています。毎日100~200mgのカルシウムが不足しやすいので、カルシウムが多く含まれる食品を食事にとり入れてみましょう

食品名	目安	カルシウム量
スキムミルク	大さじ2(10g)	110mg
厚揚げ	1/2(100g)	240mg
木綿豆腐	1/3丁(100g)	86mg
ししゃも	2尾(40g)	130mg
ちりめんじゃこ	10g	52mg

食品名	目安	カルシウム量
小松菜	2~3株(70g)	119mg
切り干し大根	10g	50mg
いりごま	大さじ1(9g)	108mg
ひじき(乾)	5g	50mg

ふれあいプラザ だより



◇健康増進担当 ☎ 2-4128
◇介護支援担当/地域包括支援センター ☎ 2-5555

■新型コロナウイルスワクチン接種証明書の申請について

「海外渡航の予定がある方」を対象に、新型コロナウイルスワクチン接種証明書の申請を受け付けています。

新型コロナウイルスワクチン接種証明書は、新型コロナウイルスワクチン接種を受けたことを証明するもので、当面は、諸外国への入国時の防疫措置の緩和等のため、諸外国にワクチン接種証明書の提示を求められた場合に提示するものとしての利用を想定しています。

上士幌町で発行が可能な方は、上士幌町が発行した接種券で接種を受けた方になります。

◆申請方法 申請書に必要な事項を記入し、必要書類と一緒にふれあいプラザに持参もしくは郵送してください。記載内容を確認し、後日接種証明書を郵送にて

◆必要書類
・申請書
・旅券(パスポート)
・予防接種証明書(臨時)または接種記録書
・返信用封筒

※詳細は町ホームページまたは、ふれあいプラザ(☎2-4128)までご連絡ください。

9月10日は世界自殺予防デー

2003年にスエーデン・ストックホルムで世界自殺防止会議が開かれ、その初日を「世界自殺予防デー」としました。世界的に自殺対策に取り組み責任がある」と決意表明された日です。

不安で心や体の不調を感じたときには一人を抱え込まず、相談をしてみてください。また、身近にそのような人がいたら、声をかけてみてください。

身近な相談場所「心の相談日」

◆相談日 第2・4水曜日※祝祭日は除く

◆時間 8時30分~17時15分※事前にご予約を受け付けます

◆場所 ふれあいプラザ

◆連絡先 ☎ 2-4128

こころの健康相談統一ダイヤル ☎ 057010641556

認知症になっても安心して暮らせる社会を 9月21日は世界アルツハイマーデー

9月は「世界アルツハイマー月間」。世界各地で、認知症に関するイベント(普及啓発やライトアップ等)が行われます。つきましては、上士幌町でも以下の取り組みを行っております。この機会を、どうぞご利用ください。

映画観賞会「ぼけますからよろしくお願いします」

85歳で認知症と診断された母、93歳で妻を介護しはじめた父。その姿を映像ディレクターである娘さんが撮影、映画監督も務めたドキュメンタリー映画を上映致します。

■日時 9月16日(木)
午後部 受付13時 上映時間13時30分~15時15分 夜部 受付18時 上映時間18時30分~20時15分

■場所 生涯学習センター2階 視聴覚ホール

■対象 上士幌町民 ■参加費 無料

■定員 各回50名(定員になり次第締め切り)

■申込 9月1日から申し込み開始(右のQRコード、またはお電話でお申し込みください)

認知症についてのテーマ展示を行います

■場所・期間 ふれあいプラザ・上士幌町図書館で9月1日から1か月程度展示
※9月21日~30日は図書館は休館日です

■内容 認知症に関する大人向けの書籍や絵本を借りる事ができます。(ふれあいプラザでは書籍の紹介のみ)
※認知症に関するパンフレットや、高齢期の健康づくりや介護に関するパンフレットなども配布しております。

認知症サポーター養成講座を受けませんか？

“認知症サポーター”は、認知症を正しく理解し、もし身近に認知症の方がいた時にそっと見守る、そっと手助けをする「地域の応援者」です。上士幌町にたくさんの応援者がいる事を目指し下記の通り随時実施しています。認知症に関する皆さんの疑問解決のヒントを得る事もできます。興味関心のある方は、どうぞこの機会をご活用ください。

■定員 5名以上により開講できます ■日時・場所 相談して決めます。
■参加費 無料 ■その他 通年で受付しています

お問い合わせは上士幌町地域包括支援センター ☎ 2-5555まで