

食改さんおすすめレシピ

食改さんとは、「食」で地域の健康をサポートするボランティア団体、山県市食生活改善連絡協議会のことです。

岡健康介護課 TEL 22-6838

骨太で丈夫な体づくり

骨は私たちの体を支え、運動の支点となっています。転倒や骨折など骨のトラブルにより、寝たきりになるなど生活に支障が出る可能性があります。骨は日々生まれ変わっていますが、タンパク質やカルシウムなど十分な量の栄養素がないと弱い骨になってしまい、体を支えることができなくなります。骨を作るのに必要な栄養素を食事から摂取して、骨太で丈夫な体を作りましょう。

食事のポイント

- ・タンパク質、カルシウムを十分に摂取する(牛乳・乳製品、桜エビ、大豆製品、肉、魚など)
- ・ビタミンDでカルシウムの吸収を促進(キノコ類、青魚など)
- ・ビタミンKで骨にカルシウムを取り込むのを助ける(緑の葉野菜、ブロッコリー、豆類など)

生活のポイント

- ・日光浴でビタミンD活性化
- ・運動で骨に刺激を与えて骨密度を高める

おから入り骨太お好み焼き

材料(2人分)

食材	分量	食材	分量
サラダ油	適量	薄力粉	100g
溶けるチーズ	40g	和風だしの素	小さじ2/3
お好み焼きソース	大さじ2	卵	1個
マヨネーズ	大さじ2	水	150ml
青のり	お好みで	キャベツ	200g
かつお節		ネギ	40g
紅ショウガ		おから	100g
		キクラゲ(乾燥)	5g
		ツナ缶(水煮)	1缶
		桜エビ	2g

▼作り方

1. キャベツは7ミリ角のみじん切り、ネギは小口切りにする。キクラゲはぬるま湯で戻し、色紙切りにする。
2. ボウルに水を入れ、薄力粉、和風だしの素を2回に分けて入れ、混ぜる。
3. 2に1、卵、おから、ツナ缶汁ごと、桜エビを加えてさっくり混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を引いて火にかけ、3を丸く広げる。厚さが均一になるようにスプーンなどで表面をならす。
5. 焼き色がついたらフライ返しなどでひっくり返し、溶けるチーズを載せる。
6. 反対の面にも焼き色がついたらお好み焼きソース、マヨネーズをかけ、お好みで青のりやかťお節、紅ショウガをかける。



▼栄養価(1食当たり)

	1食当たり	※
エネルギー	558kcal	30%
タンパク質	24g	30%
食物繊維	9.6g	56%
食塩相当量	2.6g	40%
カルシウム	280mg	51%
ビタミンD	3.9μg	46%
ビタミンK	112μg	75%

※65歳以上女性(1日の生活は座位中心だが、買い物・家事・軽いスポーツをする程度の身体活動量)の場合、1日の食事摂取基準充足率



▼ひとくちメモ

不足しがちなカルシウムを補うために、吸収率が高い牛乳・乳製品の他にも、骨まで食べられる小魚や大豆製品などを毎日の食事に積極的に取り入れましょう。

生涯学習課からのお知らせ

大桑城跡発掘調査報告会

今年度の発掘調査で確認された調査成果を報告します。
また、今回は日本の城郭を知り尽くす加藤理文さんをお迎えし、大桑城の魅力を語っていただきます。

- ▶日時 3月21日(月・祝)
13時開場、13時30分～15時30分
- ▶場所 花咲きホール内多目的ホール
- ▶内容 ・特別講演 山城の守護所・大桑城の構造を
探る
公益財団法人日本城郭協会理事 加藤 理文
・調査成果報告
山県市教育委員会による報告
- ▶参加料 無料
- ▶定員 150人(抽選)
- ▶申込方法 はがき、FAX、申込フォームのいずれ
かの方法で、①～④を記載の上、2月22日17時必
着で申し込みしてください。
①発掘調査報告会参加希望 ②参加者全員の氏名
③住所 ④電話番号
- ▶申込・問合せ先
生涯学習課文化財調査室
〒501-2192 山県市高木1000番地1
TEL32-9008 FAX 22-6851



楽しく作ろう! 消しゴムはんこづくり教室

- ▶日時 2月19日(土)
第1部 10時～11時30分
第2部 13時30分～15時
- ▶場所 古田紹欽記念館第2展示室
- ▶対象 小中学生 ※小学1、2年生は保護者同
伴、未就学児は同伴不可
- ▶定員 各部10人(要予約、定員になり次第締
切)
- ▶内容 専用の道具を使って消しゴムはんこを
制作します。小学4年生以上は専用の
カッターを使って制作することもでき
ます。
- ▶教材費 500円
- ▶申込方法 2月7日9時から電話のみで受付
- ▶注意事項
教室で使用する消しゴムの表面に粉がつい
ていることがあります。小麦、デンプン、ゴム、
ラテックスなどのアレルギーがある場合は、
参加をご遠慮ください。
- ▶申込・問合せ先 生涯学習課 TEL22-6845

総合体育館

2月スポーツイベント

〒501-2192 山県市高木1000番地1
TEL22-6622

23日(祝)	令和3年度 岐阜県中学生学年別 バドミントン大会
27日(日)	スミセイ杯争奪 ソフトバレーボール大会

夜間休館日 2月20日(日)

花咲きホールからのお知らせ TEL 36-2323 FAX 36-2777

「地球のステージ」コンサート♪ ～本当の幸せって何だろう?～

高山市生まれの現役の心療内科医である桑山紀彦さんによる、地球のステージコンサートを開催します。

また、図書館で地球のステージパネル展も開催します。この機会にぜひお越しください。

- ▶日時 2月20日(日) 13時30分開場、14時開演
- ▶場所 花咲きホール
- ▶出演 心療内科医 桑山 紀彦
- ▶入場料 一般1,000円、高校生以下500円(全自由席・予約制)
- ▶チケット予約・問合せ先
花咲きホール TEL36-2323

地球のステージパネル展 (世界の紛争や 国内外の被災地の写真)

- ▶日時 2月11日(金・祝)～22日(火)
- ▶場所 図書館

