

# いつものご飯にひと工夫!

骨ごと食べる小魚や、殻ごと食べる桜エビなどは良いカルシウム補給源です。桜エビには、鉄分も多く含まれています。

## 桜エビとちりめんじゃこの焼きおにぎり

お弁当にもおススメ!



| 材料名(4人分)   | 分量     |
|------------|--------|
| ごはん        | 600g   |
| ちりめんじゃこ    | 大さじ 3  |
| 桜エビ(小さいもの) | 大さじ 3  |
| くろごま       | 小さじ 2  |
| たれ { 酒     | 大さじ 1  |
| しょうゆ       | 小さじ 1弱 |

| ～栄養価～(1人分、たれを塗った場合) |                    |
|---------------------|--------------------|
| エネルギー               | …295kcal 塩分 ……0.5g |
| カルシウム               | …212mg 鉄分 ……1.2mg  |

(成人女性のカルシウム摂取の目標量は、1日600mgです)(成人女性の鉄摂取の推奨量は、1日10.5mgです)

### 作り方

- ① ご飯にちりめんじゃこ、桜エビ、くろごまを加えておにぎりをつくる。
- ② 熱したフライパンにおにぎりを入れ、焦げ目がつくまで焼く。
- ③ 香ばしくしたい場合は、酒としょうゆを混ぜたたれをぬりながら焼く。  
※テフロン加工のフライパンを使用する場合は、油は必要ありませんが、焦げ付きやすいフライパンの場合は、少量の油をひいて焼いて下さい。

## ご飯だけの場合と比べると…

カルシウムは1人分約190mgアップ!! 鉄は1人分約1mgアップ!!

### <問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094  
 県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323  
 県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679  
 安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県西健康福祉センター ☎0289-64-3125



「とちぎ健康21協力店」から発信します!

健康情報 NO.15

# 「女性の健康づくり」

(H22.3)

## あなたには、こんな悩みありませんか?

やせすぎ

朝食の欠食

貧血

よく眠れない

骨粗しょう症

うつ

運動不足

冷え

肥満

更年期障害



生活習慣を見直して、いきいきと充実した毎日を過ごしましょう!

3月1日～8日は「女性の健康週間」です。

健康的な「じぶん」づくりをしてみませんか?



# 健康な生活のために

## 食事と運動の両面から健康を保ちましょう。

女性は特に、ホルモンの関係で骨粗しょう症になりやすかったり、月経のため貧血になりやすかったりするので、食事への配慮が必要です。また、体を動かすことは、体の健康だけでなく、心の健康にも良い影響があります。

### 骨粗しょう症を予防!

#### ◆カルシウムをとりましょう

(多く含む食品) 乳製品・小魚・海藻・  
青菜・大豆製品など



#### ◆カルシウムの吸収を高める食品をとりましょう

(ビタミンD) 魚介類・きのこ類など  
(ビタミンK) 納豆・青菜など



### 貧血を予防!

#### ◆鉄分をとりましょう

(多く含む食品) 赤身の肉や魚・  
レバー・青菜・大豆製品など



#### ◆良質のたんぱく質をとりましょう

魚・肉・卵・大豆製品などをバランスよく。

#### ◆鉄の吸収を高める食品をとりましょう

(ビタミンC) 野菜・果物など

#### ◆造血効果のある食品をとりましょう

(ビタミンB<sub>12</sub>) 魚介類など  
(葉酸) 青菜類など



## カルシウムや鉄は、体に吸収されにくい栄養素です。

欠食・偏食・無理なダイエットなどをしていると不足しがちに。  
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事をとりましょう。



### 体を動かそう!

- ◆エネルギーを消費して、メタボ解消
- ◆骨密度を高めて、骨粗しょう症の予防に
- ◆血行を良くして、冷え症の軽減に
- ◆快適な睡眠のために
- ◆ストレスを解消、うつや更年期症状の軽減に



## 正しい姿勢を心がけよう!

### “正しい姿勢のポイント”

