

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 しょうゆ }	大さじ1 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 ごはんにちりめんじゃこ、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、こんな悩みありますか？

やせすぎ

貧血

骨粗しょう症

運動不足

肥満

朝食の欠食

よく眠れない

うつ

冷え

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つたりするので、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!

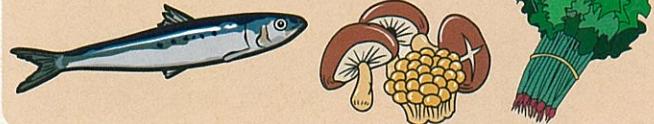
◆カルシウムをとりましょう

(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



カルシウムや鉄は、体に吸収されにくい栄養素です。

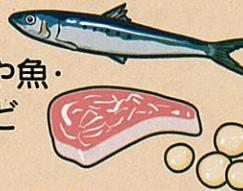
欠食・偏食・無理なダイエットなどをしていると不足しがちに。
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえてバランスの良い食事を
とりましょう。



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B₁₂)魚介類など
(葉酸)青菜類など



- ◆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

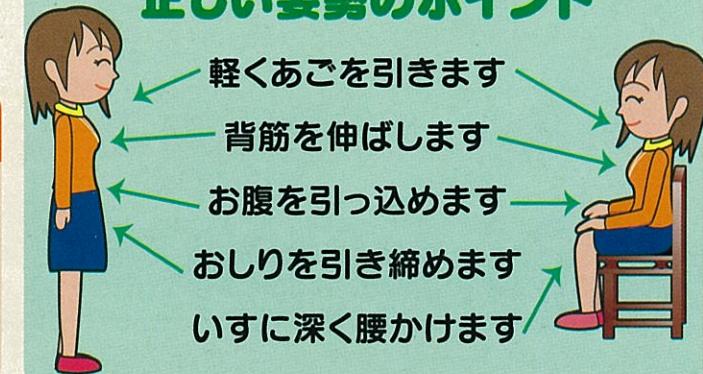


日常生活での
ワンポイント!



正しい姿勢を心がけよう!

“正しい姿勢のポイント”



軽くあごを引きます

背筋を伸ばします

お腹を引っ込めます

お尻を引き締めます

いすに深く腰かけます