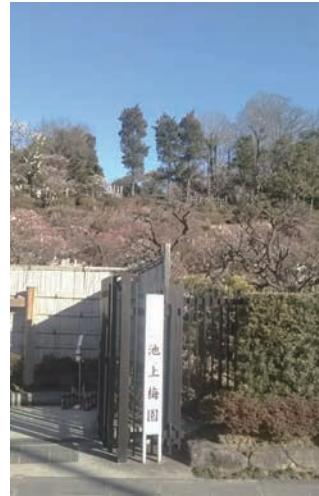


余寒の候、皆さんにおかれましては如何お過ごしでしょうか？通勤の道すがら、満開になった梅の花が春の訪れを知らせてくれます。桜の花が咲く頃には、コロナも明けて、一杯やりたいもんですね～。

私は大田区に住んでいるのですが、大田区にも洗足池、池上本門寺、桜坂といった桜の名所が多くありますので、花見の頃には足を運んでみようと画策しております。

梅は咲いたか～ 桜はまだかいなあ～
クローバーケアセンター 藪 祐一



骨粗鬆症（こつそしょうしょう）とは

骨粗しょう症は骨の量（骨量）が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気です。骨は新たにつくられること（骨形成）と溶かし壊されること（骨吸収）を繰り返しています。骨粗鬆症は、このバランスが崩れることでおこり、骨がスカスカになります。骨粗鬆症になる主な原因には以下のようないことがあります。

骨粗鬆症の主な原因

女性ホルモンの分泌低下

加齢による骨量の減少

乱れた食生活による栄養不足



骨粗鬆症予防のための食生活

骨の健康の為には「さまざまな栄養素をバランスよくとる」ことが大切です。骨を作るためにカルシウムはもちろん、カルシウムの吸収・骨への沈着を助けるビタミンD・K・B群、そしてカルシウムを骨の材料として吸収するために必要なエネルギーやたんぱく質が必要です。また、カルシウムの吸収を妨げる栄養素也要注意です。

カルシウムについて

1日に必要なカルシウムの摂取推奨量は700～800mg！！

カルシウムは骨の主成分の一つです。また血中や筋肉にも存在しており、神経伝達のコントロールや筋肉の動き、ホルモンの分泌などにかかわっています。

カルシウムの吸收を阻害・排泄を増加させる食品

・ 塩分の多い食品、カフェインを多く含む飲料、アルコール

→ → → カルシウムを体から排泄させてしまいます！

・ 加工食品などリンを多く含む食品

→ → → 腸からのカルシウム吸収を阻害してしまいます！



令和5年
(2023年)
3月号
vol.151

安心、安全
スピーディな対応

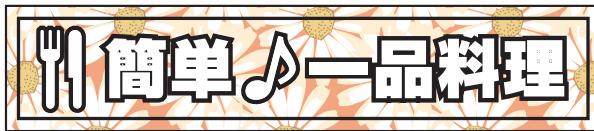
訪問入浴のことなら
おまかせください！

026968 検索
クローバーケアセンター
CLOVER

3月
訪問理美容
サービスの
お知らせ

15日(水)
※16日(木)
※23日(木)
※28日(火)
※pmのみ
受付可





★★簡単・おいしい★★
＊＊味シミお麺丼＊＊

★作り方

①鍋に水と調味料、仙台麺を入れ、ひと煮立ちしたら、くし切りにしたたまねぎを加える。

②仙台麺に味がしみ込んだら溶き卵を回し入れ、ふたをして20~30秒ほど蒸らし、半熟状に仕上げる。

③器にご飯を盛り、②をのせる。お好みで、三つ葉を散らす。



◆材料(1人分)

仙台麺麺	6枚
ごはん	適量
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
三つ葉	適量
水	200m l
めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ4
砂糖	大さじ1.5

★コツ・ポイント お麺を煮る時、両面しっかりしみ込ませましょう

今月のコネタ

カルシウムを多く含む食品

①乳製品

・牛乳カップ1杯(200ml)	200mg
・プロセスチーズ(1個20g)	126mg
・ヨーグルト(1カップ100g)	120mg

③緑黄色野菜

・小松菜(1/3束80g)	136mg
・モロヘイヤ(1/2袋50g)	130mg
・菜の花(1/4束50g)	80mg

②小魚・豆腐

・ワカサギ(4尾70g)	315mg
・乾燥桜エビ(おおさじ2杯5g)	100mg
・ちりめんじゃこ(おおさじ3杯15g)	78mg
・生揚げ(1/3枚60g)	144mg
・木綿豆腐(1/2丁150g)	129mg

カルシウムが多い
からと言って牛乳などの
乳製品を取り過ぎてし
まわないように注意
しましょう。



今月の脳トレ

反対語4セレクト



①吉報↔□報

ヒント特凶郎時

②順手↔□手

ヒント右逆拳後

③専任↔□任

ヒント主前兼担



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら

ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南2-23-7 エビスパークヒルズ303



オフロクローバー



www.026968.com

