

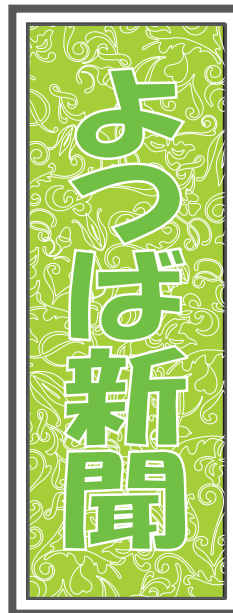
余寒の候、皆さまにおかれましては如何お過ごしでしょうか？
通勤の道すがら、満開になった梅の花が春の訪れを知らせてくれます。桜の花が咲く頃には、コロナも明けて、一杯やりたいもんですね～。

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々ありますので、花見の頃には足を運んでみようか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



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



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

業③

業②

業①

最速の対応の目録

骨粗鬆症 (こつしょうしょう) 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ものがあります。

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も要注意です。

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。

カルシウムの吸収を阻害・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！



簡単一品料理

☆☆簡単・おいしい☆☆

味シミお麩丼



★作り方



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

②仙台麩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)

仙台麩	6枚
ごはん	適量
玉ねぎ	1/4個
卵	1個
三つ葉	適量
水	200ml
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 お麩を煮る時、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

牛乳コップ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
株式会社シー・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



0120-026968



www.026968.com

