

骨粗しょう症にならない、なりにくくするためには、骨を強くすることが大切です。骨量は20～30代をピークに、その後加齢とともに減少していきます。  
毎年10月20日は「世界骨粗しょう症デー」です。「骨の健康」について意識してみましょう！



健康  
レシピ

旬の特産物を生かしたレシピのご紹介

「骨粗しょう症  
予防レシピ」



厚揚げの納豆ピザ

### ツナときくらげのミルクごはん

- 【材料】 6人分**
- 米 3合
  - 水 300ml
  - 牛乳 300ml
  - ツナ缶(油漬) ※汁ごと使用 1缶(70g)
  - きくらげ(乾) 5g
  - しょうゆ 大さじ1
  - 塩 小さじ1/4
  - むき枝豆(冷凍) 60g

- 【作り方】**
- きくらげは水で戻してせん切りにする。
  - 米は洗って炊飯釜に入れ、分量の水を加えて30分程おく。ここに、Aを加えて炊飯する。
  - 炊き上がった枝豆を加えて軽く混ぜ、お茶碗によそって出来上がり。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 336kcal  
塩分 0.8g

**ポイント**  
牛乳を入れて炊いた炊き込みご飯です。炊き上がったご飯は、牛乳の臭みなどは気にならずに美味しくいただけます。

### 厚揚げの納豆ピザ

- 【材料】 4人分**
- 厚揚げ 小2枚(340g)
  - 納豆 2パック(100g)
  - 添付のたれ 2パック分
  - ピザ用チーズ 40g
  - 七味とうがらし 適量

- 【作り方】**
- 厚揚げは厚みを半分になり、半分の長さで切る(1枚を4つに切る)。納豆は添付のたれを加えて混ぜる。
  - 厚揚げの断面に納豆とチーズを等分してのせ、オーブントースターで4～5分焼く。
  - お皿に盛り、七味とうがらしをふる。

栄養成分(1人分)  
エネルギー 201kcal  
塩分 0.3g

**ポイント**  
厚揚げ+納豆+チーズでカルシウムたっぷり。おかずにもおつまみにもなります。

#### ●骨を守るためのポイント

十分な栄養 適度な運動・日光浴 検診

- 1日3食しっかり食べる。主食・主菜・副菜をそろえる。
- 積極的にとりたい栄養素
  - カルシウム…乳製品、緑黄色野菜、大豆製品、小魚、海藻、乾物など
  - ビタミンD…魚類、きのこ、卵、レバーなど
  - ビタミンK…納豆、緑黄色野菜、海藻など
- とりすぎに気をつけたいもの
  - リン…インスタント食品、加工食品、スナック菓子類など
  - 食塩(ナトリウム)…インスタント食品、漬物、肉・魚などの加工品など
  - アルコール、カフェイン、タバコなど

**check**

町ホームページには、これまでの健康レシピを掲載しています。ぜひご覧ください。

【問合せ先】健康増進課  
☎ 029-240-7134(直通)

# みんなの図書館

茨城町立図書館  
☎ 029-240-7131  
ホームページ  
<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>  
スマートフォン用

携帯電話  
<https://www.lics-saas.nexs-service.jp/ibaraki/mobile/index.do>

## おすすめ新着本

新刊1



祈りのカルテ 2  
(知念 実希人 著)

循環器内科医となった諏訪野の脳裏に蘇るのは、親身に寄り添ってきた患者たちのこと。まるで戦場のような救急部、心の傷と向き合う形成外科、かけがえない人との出会いと別れを経験した緩和ケア科。切なくもあたたかな記憶の扉がいま開く。心震える医療ミステリ「祈りのカルテ」シリーズ、待望の新刊！

新刊2



汝、星のごとく  
(凧良 ゆう 著)

風光明媚な瀬戸内の島に育った高校生の暁海(あきみ)と、自由奔放な母の恋愛に振り回され島に転校してきた権(かひ)。ともに心に孤独と欠落を抱えた二人は、惹かれ合い、すれ違い、そして成長していく。生きることの自由さと不自由さを描き続けてきた著者が紡ぐ、あまりに切ない二人の愛の物語。

## イベント情報

- おはなし会 (毎月第2、4土曜日)**  
10月 8日(土) 午後2時～  
10月 22日(土) 午前11時～
- 絵本となかよし (毎月第2、4木曜日)**  
10月 13日(木) 午前10時30分～  
10月 27日(木) 午前10時30分～  
※27日はハロウィンスペシャル版
- どちらも図書館 2F「視聴覚室」で開催します。  
※参加の際は、マスクの着用をお願いします。

## 図書館カレンダー

2022年10月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3 休	4	5	6	7	8
9	10 休	11	12	13	14	15
16	17 休	18	19	20 休	21	22
23 休	24 休	25	26	27	28	29
30	31 休					

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



夜の道標  
(芦沢 央 著)



音楽が鳴りやんだら  
(高橋 弘希 著)



深川駕籠 クリ粥  
(山本 一力 著)



きみは溶けて、ここにいて  
(灯 えま 著)



やまの動物病院  
(なかがわ ちひろ 作)



さんぽっぼ  
(たなか しん 作)



しんばいザウルスくん  
だいじょうぶ だいじょうぶ  
(レイチェル・ブライト 作)



そばにいるよ、わたしも  
(スメリティ・ホールズ 文)