

骨粗しょう症とは、骨がスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。高齢化社会の日本は、骨粗しょう症の方が約1300万人以上いると予想され、この先もどんどん増えていくことが予想されます。

毎年10月20日は「世界骨粗鬆症デー」です。生涯を元気に過ごすために“骨の健康”について意識していきましょう！

## 鮭とたっぷりきのこの ホイル焼き



健康  
レシピ

## にらと桜えびの和え物



健康テーマ  
「骨粗しょう症予防レシピ」

## 鮭とたっぷりきのこのこのホイル焼き

【材料】4人分

鮭	4切れ
しめじ	1パック
えのき	1袋
もやし	1袋
にんじん	1/2本
ブロッコリー	1/2株
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
酒	大さじ2
ポン酢	大さじ4
ごま油	大さじ2

【作り方】

- ① 鮭に軽く、塩、こしょうをふる。
- ② しめじは小房に分け、えのきは半分の長さに切る。にんじんは短冊切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ③ アルミホイルにもやし、鮭、②の順にのせる。Aを加えて包み、オーブントースター（1200W）で15分加熱する。

栄養成分(1人分)

エネルギー	245kcal
塩分	1.4g

ポイント

鮭やきのこ類にはビタミンDが多く含まれています。包み焼きにすることで、野菜に甘みが出ておいしく味わうことができます。

## にらと桜えびの和え物

【材料】4人分

にら	1束
山芋	80g
桜えび	8g
酒	小さじ2
白いりごま	大さじ1強
マヨネーズ	小さじ2
ポン酢	小さじ2
こしょう	少々

【作り方】

- ① にらはさつと茹で3cm長さに切る。山芋は皮をむき、3cm千切りにする。
- ② フライパンで桜えびを酒炒りする。
- ③ ポウルにA、①、②を入れ、よく和える。

栄養成分(1人分)

エネルギー	53kcal
塩分	0.3g

ポイント

桜えび・白ごまにはカルシウム、にらにはビタミンKが含まれています。桜えびを酒炒りすることで香ばしく仕上がります。にらと山芋のシャキシャキ感を楽しめる一品です。



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)

### ●骨の健康を守る三原則

食事



運動



検診



### ●骨に必要な栄養素

- ①カルシウム：乳製品、大豆製品、小魚、海藻、緑黄色野菜
- ②ビタミンD：魚類、きのこ
- ③ビタミンK：納豆、緑黄色野菜、海藻

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

スマートフォン用



図書館カレンダー  
10月の休館日は、  
2日(月)、9日(月)、16日(月)、19日(木)、22日(日)、23日(月)、30日(月)です。

## おすすめ新着本

新刊1



月夜行路

(秋吉 理香子 著)

わたしは誕生日すら祝ってもらえない。冷えきった夫との関係や子どもとの生活に孤独感を募らせていた沢辻涼子は、我慢の糸が切れたある日、家出を決行する。飛び出した夜の街で出会ったのは、洞察力と推理力に優れた美しいB A Rのママ、野宮ルナ。ルナに自分が抱える報われなさの正体が「大学時代の元彼」であることを言い当てられた。

新刊2



たわごとレジデンス

(原 宏一 著)

「このままではレジデンスがスラム化する！」東京郊外の一等地にそびえ立つ高級分譲マンション『レジデンス悠々』。最上階ともなれば分譲価格は二億円を下らない、セレブだけが入居できる終の棲家である。住人は何ひとつ不満のない老後を謳歌しているはずだった。奇想天外な放言に振り回される、珠玉の5編。

## イベント情報

### おはなし会

10月14日(土) 午後2時～2時30分  
10月28日(土) 午前11時～11時30分

### 絵本となかよし

10月12日(木) 午前10時30分～11時  
10月26日(木) 午前10時30分～11時

※ハロウィンスペシャル版

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。  
※マスク着用は、個人の判断にゆだねます。

## 8月の予約人気図書の紹介

### 【一般図書の部】(毎月第2、4土曜日)

- 青瓜不動 (宮部 みゆき 著)
- いいこと考えた！ (林 真理子 著)
- 木挽町のあだ討ち (永井 紗耶子 著)
- 梅雨物語 (貴志 祐介 著)
- 家が好きな人 (井田 千秋 著)

### 【児童図書の部】(毎月第2、4木曜日)

- 最強！戦国武将決定戦 (小和田 哲男 監修)
- 頂上決戦！水中危険生物最強王決定戦 (CreatureStory 編著)
- パンどろぼうvsにせパンどろぼう (柴田 ケイコ 作)
- おたすけこびとのまいごさがし (なかがわ ちひろ 文)
- 給食室のいちにち (大塚 菜生 文)

## ◆新刊・新着本のご案内

新刊続々



ノストラダムス・エイジ

(真梨 幸子 著)



死者の試写会へようこそ

(赤川 次郎 著)



あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。

(汐見 夏衛 著)



乱菊

(辻堂 魁 著)



このすばらしきスナグの国

(ヴェロニカ・コッサンテリ 作)



つきみのまつり

(羽尻 利門 作)



海のごびととガラスびんの伝説

(サリー・ガードナー 作)



たいふうこぐま

(おくやま ゆか 作)