

健康まめまめ知識

食生活で口コモ対策

管理栄養士 大野直子

栄養素としては、カルシウムだけではなく、たんぱく質、ビタミンDやビタミンKが必要です。

ビタミンDは、腸でのカルシウムの吸収を高める働きがあります。日光を浴びることで、私たちの体内でもビタミンDを作ることができます。

4月号で口コモティップシンドロームについて紹介をしました。誰もが最後まで、健康でいきいきとした生活を送りたいと思つているはずです。いざ運動を始めようと体を動かそうとしたときに、エネルギー切れでは何の効果も得られません。

ではどのような栄養を摂ればいいのでしょうか。いざ運動を始めようと体を動かそうとしたときに、エネルギー切れでは何の効果も得られません。

ではどのような栄養を摂ればいいのでしょうか。

日本整形外科学会が推奨する、口コモを防ぐ栄養摂取のポイントは、「五大栄養素」を1回の食事からしっかりと摂ることが大切としています。

「五大栄養素」とは、炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルのことを示します。主食（炭水化物を多く含むご飯やパン、麺類など）に加えて、毎食主菜（たんぱく質を多く含む肉や魚、卵、大豆製品などメインとなるおかず）を1品

と、副菜（ビタミン・ミネラルを多く含む野菜類やきのこ類、海藻類、芋類などサラダや和え物となるおかず）を1品必ず添えましょう。

さらに、毎日牛乳・乳製品及び果物を組み合わせることで、バランスよく栄養を摂ることができます。

次に、口コモの原因となる骨粗しう症やサルコペニア（加齢に伴う筋肉量の減少）予防に、特に必要な栄養素について説明します。

まず、骨粗しう症予防には、1日700～800ミリグラムのカルシウムを摂ることを勧められています。牛乳だと1日630～720ミリトリップを飲まなければ、必要量のカルシウムを摂ることはできません。万が一、牛乳を全部飲めたとしても、全てのカルシウムを吸収できるとは限りません。より骨を強くする

ビタミンKは、骨の形成や骨質の維持に働いており、納豆や緑黄色野菜に多く含まれます。サルコペニア予防には、筋肉を強くするたんぱく質が必要ですが、エネルギーの源となる炭水化物や脂質も大切です。エネルギーが不足すると、たんぱく質を効率良く使うことができなくなってしまうからです。

難しいと思った場合は、1日の中で摂れるようにしても大丈夫ですよ。楽しく食事をしながら、しっかりと体を動かし、健康寿命を延ばしていきましょう。

新刊紹介

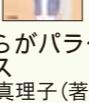
一般書



おいしい野菜づくり～たのむねのとり方もわかる！～
北条 雅章（監修）



最強の生物
成島 悅雄（監修）



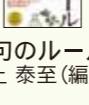
我らがパラダイス
林 真理子（著）



俳句のルール
井上 泰至（編）
たぬけんラブ・クリエット・ストーリードレッドマリック(ぶる)アーノルド・ローベル(え)小宮由(や)



モアナと伝説の海
(角川アニメ絵本)



たぬけんラブ・クリエット・ストーリードレッドマリック(ぶる)アーノルド・ローベル(え)小宮由(や)

子育て支援コーナーが充実しました

子育て支援コーナーに「授乳用いす」、「授乳用カーテン」、「オムツ交換台」を設置しました。



赤ちゃん絵本も増冊しましたので、ぜひご利用ください。



★七夕絵本展★

星、七夕にまつわる本を展示・貸出します。
期間 6月23日（金）～7月7日（金）

イベント

絵本専門士のファーストブック講座 ママと赤ちゃんの読み聞かせ教室

日時 6月16日（金）午後2時～3時
講師 絵本専門士 谷口和恵氏
場所 2階児童閲覧室
対象 1歳未満の赤ちゃんと保護者



No.302

市立図書館 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 6月11日～7月9日

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

■休館日 ★イベント
●おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

消費生活メモ

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

アダルトサイトにアクセスしたら、カメラのシャッター音が！

友だちとスマートフォンでいろんなサイトを見ていたらアダルトサイトにつながり、シャッター音がして、請求画面が表示され、高額な金額を請求された。インターネットで調べたところ、「シャッター音が鳴ったら、カメラで撮影されるだけでなく、カメラで撮影されただけでも、シャッター音が鳴ったから、カメラ機能が使われたり、撮影した写真が業者に送信されたりすることはありません。

「と書かれていたので不安になつた。（中学生女性）」
▼アダルトサイトに関する相談が多く寄せられており、中には、カメラの「シャッター音」を鳴らすことにより、消費者の不安を抱えています。カメラが報告されています。シャッター音がしても、スマートフォンのカメラ機能が使われたり、撮影した写真が業者に送信されたりする前にお住まいの自治体の消費生活センター等にご相談ください。

消費生活に関するトラブルのご相談は枕崎市消費生活センター（市役所内）または消費者ホットライン「188」まで。
TEL72-1111（内線329）
※8:30～12:00、13:00～17:15

問合せ 地域包括ケア推進課 TEL72-1111（内線463）

南溟館 イベント情報

第64回県美展～南薩地区展

開 9:00～17:00
※入館は16:30まで

休 每週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
問 TEL72-9998

会期 6月18日（日）まで
会場 南溟館（第1展示場）
観覧料 無料

枕崎せんじ会小品展
会期 6月18日（日）まで
会場 南溟館（市民ギャラリー）
観覧料 無料

対話型鑑賞事業ワークショップ

南溟館が収蔵している芸術作品と向き合って、自分の思いを言葉にして話す対話型の作

品鑑賞です。

●日時 7月25日（火）午前9時～10時45分（8時50分集合）

●会場 南溟館

●参加料 無料

●講師 新西美樹さん（アート・コミュニケータ）

●申込締切 7月7日（金）午後5時まで

●申込み 南溟館 TEL72-9998

で制作する活動です。

※作品は持ち帰れません。

●日時 7月25日（火）午後2時～3時45分（1時50分集合）

●会場 南溟館

●参加料 無料

●講師 新西美樹さん（アート・コミュニケータ）

●申込締切 7月7日（金）午後5時まで

●申込み 南溟館 TEL72-9998

マスキングテープでのワークショップ

マスキングテープを使用して、思い思いの作品をガラス窓

（参加者募集）

（参加者募集）</