

しずおか健康長寿財団 だより 20

はつらつネットふじのくに入会のご案内

健康増進や生きがいづくり・会員相互の交流促進のための各種事業で皆様をお待ちしております。

入会特典 1	健康ウォーク・史跡めぐり・観劇（歌舞伎や宝塚、劇団四季）・各種健康講座など、バラエティに富んだ研修旅行や地区講座に参加（有料）できます ☆中高年者も安心の一日ゆったりした行程の催しです。主に平日に開催します。 ☆財団職員とボランティアスタッフが同行（一部除く）しますので、安心してご参加いただけます。 ☆会員の同好会（ユニカール・シャフルボード・太極柔力球・俳句）に参加できます。
入会特典 2	会員限定の割引サービスが受けられます。 ☆ノルディック・ウォーク用ポールを定価の 1 割引きで購入できます。 ☆旅行会社ツアーや各種公演・講座・教室などの割引が受けられます。 ※その他割引サービスを計画中です。
入会特典 3	健康・生きがいづくりをお手伝いする、財団事業のお知らせ ☆財団情報誌『すこやか長寿』（年 4 回発行）、財団主催の健康講座、すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会・美術展、熟年メッセージ大会などの各種イベントの案内 をお送りします。 ☆県立総合病院講演会など生活に役立つ健康・生きがいづくり情報をお送りします。

今年度は下記の事業を計画しています。受入先の状況により、今後変更になる場合もございます。

開催月	研修旅行	地区講座
4 月	【★日本旅行静岡支店と共催実施】 お伊勢まいりと菓子博2017	【歴史と桜散策】 田中城下屋敷～蓮華寺池～瀬戸川桜トンネル（大慶寺・正定寺）散策
5 月		【歴史とつつじ散策】 つつじ咲く姫ノ沢公園～成川美術館～山中城址
6 月	【富士山世界文化遺産とすずらん】 「北口本宮富士浅間神社」御師街さんぽと芦川町日本すずらん 【★大鉄観光サービス静岡営業所と共催実施】 信州富士見町おもてなしガイドの案内で巡る花の百名山 入笠山ハイキング 【★東武トップツアーズ静岡支店と共催実施】 崎陽軒工場見学と曹洞宗大本山総持寺	
7 月	【大ハス散策と社会科見学】 森川花はす田（愛西市）と名古屋港ふ頭歴史見学（水族館・南極観測船ふじ・展望室・海洋博物館）	
8 月	【現代芸能】 劇団四季「オペラ座の怪人」横浜公演	
9 月	【現代芸能】 東京宝塚劇場月組観劇（三銃士）	【富士山散策】 富士サファリパーク（サファリストッフ裏話付き）と西臼塚遊歩道
10 月		【歴史と散策】 富幕山ハイキングと方広寺
11 月	【古典芸能】 浅草寄席 【★大鉄観光サービス静岡営業所と共催実施】 奥下田の秘湯観音温泉・観音プリンスブルと稲取徳造丸の金目鯛漁師煮と修善寺紅葉まつり	【歴史と散策】 遠州横須賀の町散策と高天神城跡
12 月	【社会科見学と歴史散策】 海はたとる鋸山日本寺「地獄のぞき」と日本三大水仙の里・鋸南町「をつくれ水仙」鑑賞 【★東武トップツアーズ静岡支店と共催実施】 羽田空港国際線ターミナルとJAL工場見学	【紅葉散策】 大柳川溪谷吊橋散策（富士川町）と四尾連湖散策（山梨県市川三郷町）
1 月	【古典芸能】 国立劇場初春歌舞伎公演	【芸術と講演会】 県立美術館芸術鑑賞と健康講演会
2 月	【社会科見学】 防衛省または迎賓館赤坂離宮（予定）と東京都庭園美術館	【菜の花散策】 青野川の桜と菜の花（南伊豆町）と奥野ダム・松川湖畔紅白梅（伊東市）
3 月	【梅観賞と社会科見学】 川売（かおれ）の梅と「山びこの丘」施設体験 【古典芸能】 歌舞伎座公演	【歴史とひな祭り散策】 旧東海道二川宿本陣資料館と商家「駒屋」見学（ひな祭り）

★共催事業とは、募集は財団、催行は旅行会社の企画です。

<年会費のご案内>

会員種類	年会費	備 考
個人会員	3,000円	
ペア会員	(2 名) 4,000円 (3 ～ 5 名) 5,000円	夫婦・親子・兄弟等
法人会員	10,000円	法人・団体のみ

※入会時期によって年会費は減額されます。

《お問い合わせ先》 公益財団法人しずおか健康長寿財団 健康増進生きがい推進課
〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1－70 （静岡県総合社会福祉会館 4 階）
TEL：054-253-4221 FAX：054-253-4222 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp/>

カルシウムの話



橋本響子
総合健診センター・ヘルスポート
管理栄養士

カルシウムは私たちの骨や歯を形成し、筋肉の収縮、心臓の規則正しい拍動、神経伝達を正常に保つ、ホルモンの分泌など、体内で様々な働きをしています。

血中のカルシウムが不足すると骨や歯からカルシウムが溶け出し、不足分を補います。そのため不足した状態が続くと骨量は減少し、骨がもろくなる'骨粗鬆症'のリスクが増してきます。

成人が 1 日に摂ると良いとされている量（推奨量）は、18歳以上女性および30～49歳男性で650mg、18～29歳男性で800mg、50歳以上男性で700mgとなっています。

カルシウムを多く含む食品（標準的な 1 回の目安量と含まれるカルシウム量）

カルシウムを多く含む食品	1 回の目安量	カルシウム量 (mg)
牛乳	1 杯 (200ml)	231
プレーンヨーグルト	100 g	120
スライスチーズ	1 枚 (18 g)	113
イワシ丸干し	1 尾 (50 g)	220
シシャモ	3 尾 (50 g)	165
もめん豆腐	1/2 丁 (150 g)	180
納豆	1 パック (40 g)	36
小松菜	70 g	119
切り干し大根	乾20 g	108
ひじき	乾 5 g	70
ちりめんじゃこ	10 g	52
いりごま	小さじ 1 (3 g)	36

カルシウムの吸収率 ～牛乳のカルシウムは吸収されやすい～

カルシウムは吸収率が低い栄養素のひとつで、摂取した量がそのまま体内で利用されるわけではありません。ある研究では牛乳のカルシウムの吸収率は約40％、小魚が約30％、野菜が約20％と、牛乳が最も吸収率が高いという結果が出ています。そのため毎日コップ 1 杯（200ml）の牛乳を飲むことをお勧めします。（このとき牛乳だけで 1 日分のカルシウムを摂取するのではなく、バランス良く、様々な食品からカルシウムを摂取することが大切です。）

牛乳の代わりに豆乳を飲めば良い？

牛乳と豆乳の見た目は似ていても、食品としては別物です。どちらもたんぱく質は豊富ですが、カルシウムは牛乳には 100g中110mg含まれるのに比べ、豆乳は15mgとそれほど多くはありません。

カルシウムだけ摂取しても骨にはなりません

骨はカルシウムだけで出来ているわけではありません。骨はコラーゲンというたんぱく質に、カルシウムやリンなどのミネラルが結合して出来ています。（骨の組織はよく鉄筋コンクリートに例えられます。鉄筋にあたるのがコラーゲン、コンクリートにあたるのがカルシウムをはじめとするミネラルです。）そのためたんぱく質やカルシウム・リンなどのミネラル、そして骨を作るために必要ないくつかのビタミン（魚類・きのこに多く含まれるビタミンD、納豆・葉野菜に多く含まれるビタミンK）も摂取する必要があります。

また栄養素以外にも大切なことがあります。それは骨に刺激を与えることです。

骨は適度な刺激がないと十分に作られないため、運動習慣を持つことも大切です。

（参考資料）
日本人の食事摂取基準2015年版
栄養素の通になる 第3版 栄養と料理



よいクルマ、よいサービス

トヨタレンタリース 浜松

高台店 0120-56-6650

浜松駅前店 0120-61-0097

天王店 0120-10-2234

磐田駅前店 0120-30-0211

元城店 0120-01-0071

雄踏店 0120-51-5227

掛川店 0120-71-0095

ネットで簡単予約!! <http://www.r-mark.co.jp>

営業時間 8:00～20:00 年中無休 （時期により短縮営業の場合あり）