

**栄養士のアドバイス**

**カルシウムを上手にとりましょう**

飽食といわれる食生活の中で、ただ一つ不足している栄養素がカルシウムです。

私たちの体の中で、カルシウムは99%が骨や歯の構成成分となり、残りの1%は血液や筋肉、その他の臓器、組織などに含まれます。骨もたえず新しく入れ替わっている組織なので、毎日そして一生にわたってカルシウムを補給する必要があります。

日本人の食生活で慢性

カルシウムを多く含む食品

食品名	100g中のカルシウム		一回に食べる量	
	総量	カルシウム	総量	カルシウム
干しえび	2300	10	230	
煮干し	2200	10	220	
田作り	1500	10	150	
脱脂粉乳	1100	20	220	
わかさぎ	750	50	375	
プロセスチーズ	630	20	126	
凍り豆腐	590	20	118	
切り干し大根	470	20	94	
焼のり	410	1	4	
ヨーグルト	120	100	120	
牛乳	100	200	200	

食品や冷凍食品など、安易に使わないようにしましょう。そして、カルシウムの吸収をよくするために、ビタミンD(日光にあたることでよい)CやA、たんぱく質をとりましょう。

成人1日のカルシウムの所要量は600mgです。

また、最近、インスタント食品や加工食品、清涼飲料水のとり方が多くなり、それらに多く含まれるリンが、カルシウムの吸収を悪くし、せっかくとったカルシウムを排泄してしまっているから、手抜き料理で調理済み

一日分のとり方例

食品名	数量	Ca含有量(mg)
牛乳	200ml	200
チーズ	10g	53
小松菜	50g	105
ごま	3g	36
切り干し大根	10g	53
凍り豆腐	100g	120
ひじき	5g	70
(計)		647

新着図書のご案内 向日市立図書館

- 一般成人向け図書
- ▷「虚報」の構造 真神博著 文芸春秋
  - ▷考えなければ、幸福は生まれない。板坂元著 「豊かな人生」への28の視点 PHP研究所
  - ▷ブッダの方舟 中沢新一他著 河出書房新社
  - ▷チベット高原自転車ひとり旅 九里徳泰著 山と溪谷社
  - ▷ヨーロッパ半島 H・M・エンフンスベルガー著 晶立社
  - ▷子育てが楽しくなるおおかさんの本 川合月海著 一育児の不安がなくなる 三笠書房
  - ▷新釈・からだ事典 渡辺淳一著 集英社

春休み おはなし会 アラジコンサート

図書館では、春休み恒例のおはなし会を開催します。今回は、おはなしだけでなく、楽しいCDコンサートもいっしょです。

■日時■3月27日(木) 4歳～小学校2年生(低学年の部)…午前10時30分～11時30分、小学校3～6年生(高学年の部)…午後2時～3時 ■場所■図書館 ■定員■低学年の部100人 高学年の部80人 ■内容■ストーリーテリング、紙しばい、ブックトーク、絵本によるおはなし、CDコンサート

\*1階カウンターで整理券を発行しています。定員になり次第締め切ります。

■お問い合わせ■図書館 ☎931-1181

3月の納付案内 税務課・保険年金課

◎国民健康保険料…平成元年度第10期分

◎国民年金保険料…平成2年3月分

最寄りの取扱金融機関、又は市役所会計課窓口へ納期限までにお納めください。取扱金融機関の本・支店、出張所を問わず取り扱っています。

▷延納・分納又は減免の手続があります。

▷還付金の通知 還付金通知があった場合は、至急に会計課まで通知書と印鑑を持ってお越しください。なお、都合によりお越しになれない方は、口座振込をしますので、同封のはがきに必要事項を記入のうえ、押し送付してください。

ティータイム

向日市剣道スポーツ少年団のOG・高田深雪さんが、姉妹道場として交流を深めている、英国剣道連盟(ロールド・M・タスツェン会長、サセツク

高田深雪さん

ス州ルイス市)へ、2月13日に日本を出発しました。出発に先立って9日、市役所を訪ねた高田さんは、「2週間にわたって、英国のチビッ子剣士たちと竹刀を交え、交流が一段落になるようがんばってきたい」とあいさつし、民秋市長も「剣道を通じて国際交流を深めてきてください」と激励しました。

高田さんは、小学校5年生から剣道を始め、同スポ少で剣道を指導する剣道2段の女性剣士です。

3月のカレンダー

日	行政情報	保健センター情報	日	行政情報	保健センター情報
1 (木)	トレーニング講習会のお知らせ ▶日時 3月24日(日) 午後7時～9時 ▶場所 市民体育館 ▶対象 市民および市内に通勤(学)している18歳以上の人 ▶受講料 1,000円 ▶定員 30名(先着順) ▶申込み 3月5日(月)午前9時～受付 受講料と顔写真(3cm×2.5cm)1枚を持って市民体育館で申し込んでください。(電話申込み不可)	健康体操 午前9時30分～11時30分 乳がん検診 午後1時30分～3時	9 (金)		母親教室 午後1時30分～4時 <b>用務員募集中</b> 上植野事務所では、住み込みで管理業務をお願いする用務員さんを募集しています。 応募資格は、住み込みができる方で、自転車程度が乗れる方なら年齢は問いません。採用予定日は平成2年4月1日。 詳しくは、上植野事務所 ☎0201-0012までお問い合わせください。
2 (金)		乳がん検診 午後1時30分～3時	10 (土)		
3 (土)			11 (日)	市民ウオーラリー 午前9時～ 第2向陽小	
4 (日)			12 (月)		腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 発達相談 午前10時～午後3時30分 健康相談 午後1時30分～3時30分
5 (月)	本会議(初日) 午前10時～ 講場	腰痛・肩こり教室 午前10時～11時30分 発達相談 午前10時～11時30分 家族計画相談 午後1時30分～3時30分	13 (火)		困りごと相談 午前10時～午後3時 市民会館
6 (火)		離乳教室 午前9時30分～11時30分 1歳6カ月健診 午後1時15分～2時45分	14 (水)	消費生活相談 午後1時～4時 市民相談室	リハビリ体操 午前9時30分～11時30分 三種混合 午後2時～3時30分 ミニ栄養教室 午前10時～午後1時
7 (水)	消費生活相談 午後1時30分～3時30分 西向日コミセン	乳幼児前期健診 午後1時30分～2時45分	15 (木)		健康体操 午前9時30分～11時30分 乳幼児後期健診 午後1時30分～2時45分
8 (木)		あそびの広場 午前9時30分～11時 健康体操 午前9時30分～11時30分 養血教室 午後1時30分～3時30分 ことばの相談 午後1時30分～3時30分	16 (金)		