

今回は、丈夫な骨を作るために必要な「カルシウム」について紹介します。

コツコツとろろ！カルシウム

骨量は男女とも20～30代をピークに、その後加齢とともに減少します。特に、女性は閉経前後の数年に骨量が急速に減少します。年齢を重ねても骨にカルシウムを蓄え、骨量の減少を防ぐ生活習慣を身につけましょう。

丈夫な骨にするためには、「食べ物でしっかりとカルシウムを摂ること」。さらに「運動」「適度な日光浴」などが重要です。カルシウムは日本人の食生活では不足しがちな栄養素です。また、吸収率が低い栄養素で、加齢に伴い吸収率も低くなりますので、意識してとりましょう。カルシウムの推奨量は65歳以上の男性は1日に約770mg、女性は約650mg※とされています。（※厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」）

主な食品のカルシウム量の目安

< >内の数字が含まれるカルシウム量

 牛乳コップ1杯(200g) <220mg>	 ヨーグルト(75g) <90mg>	 チーズ1かけ(20g) <126mg>	 納豆1パック(40g) <36mg>	 木綿豆腐1/4丁(80g) <96mg>
 小松菜(100g) <170mg>	 チンゲン菜(100g) <100mg>	 しらすし(10g) <52mg>	 ひじき(10g) <140mg>	 切干大根(15g) <81mg>

★医療機関から栄養指導を受けている方は、その指示に従ってください。

長寿生きがい課 ☎62-0718

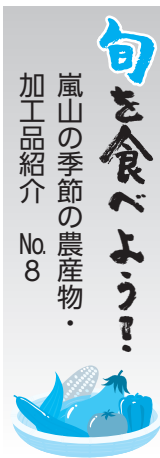
○いつから農業をやっているか
親の代は嵐山町で酪農をやっている、自分も勤めに出ながら父親の仕事の手伝いをしていました。牛の餌となる牧草も自分の家で作っていて、かなり広い面積の田畑を耕作しています。



◆生産者紹介
奥平秀男さん（平沢）

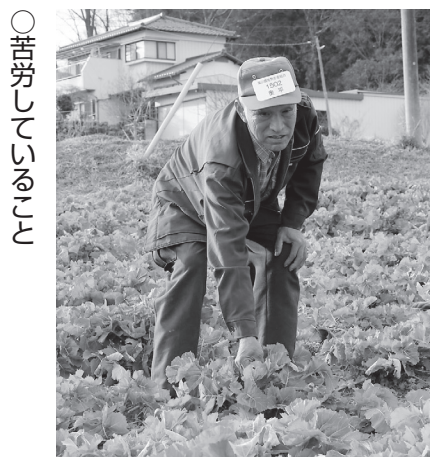
旬を食べよう！

嵐山の季節の農産物・加工品紹介 No.8
旬の野菜やおすすめ加工品を、嵐山の生産者や直売所のコメントとともに紹介します。



○苦労していること
農地は平沢ですが、ヒヨドリが作物をつついたりイノシシやシカの獣害もあります。網をかけたたりして対策をしています。

○やりがい
直売所に農地が近いので、午前で野菜が売り切れた場合などチェックし、すぐに補充をしています。農業は難しいですが、ネットなどでも色々調べて勉強しながら挑戦しています。直売所で生産者と交流し情報交換することも励みになっています。



た。生産組合に加入してから5年ほど。野菜作りは苦労や失敗もありますが、頑張っています。
○現在どんなものを作っているか
今の時期はのらぼう菜を栽培しています。昨年は5月の連休直前まで出荷していて、今年もそのくらいまで出せるかな。春にはタケノコ、せり、タラの芽、フキノトウなどを収穫し、嵐山直売所で販売しています。玉ねぎも植えてあり、6月頃収穫予定です。

嵐山町に“チームオレンジ”をつくろう！ 認知症サポーターステップアップ講座を開催しました

1月30日、2月6日に認知症サポーターステップアップ講座（※1）を開催し、25名の方が参加しました。
講師に、埼玉県オレンジ・チューター（※2）の森本剛氏、埼玉県オレンジ大使（※3）の菊地大輔氏をお迎えし、ご家族を介護した実体験や、ご自身が認知症と診断されてからの気持ちの変化など、貴重な話を聞きました。
グループワークでは、認知症の人もそうでない人も一緒に地域を支え合うチームオレンジの活動で、やってみたいことを話し合い、発表しました。



嵐山町役場
長寿生きがい課内

地域包括
支援センターです

シニアの皆さんの
総合相談窓口！

問合せ ☎62-0718

※1 認知症サポーター養成講座を修了された方対象のより深く認知症について学ぶ講座
※2 チームオレンジを構築する市町村を支援する専門職
※3 認知症当事者として自らの経験や認知症に関する普及啓発活動を行う



森本氏（左）と菊地氏（右）の対談
第2部（2月6日）



認知症について理解を深めました
第1部（1月30日）



グループワークで活発な話し合いを行い、やってみたいことがたくさん出ました 第2部（2/6）

「嵐カフェ」掲示板

●嵐カフェ ウエルシア ☎62-0718
日時：3月8日（火）10時～12時
場所：ウエルシア嵐山東口店内
参加費：100円
問合せ：嵐山町地域包括支援センター
●プチカフェ ☎62-2552
日時：3月16日（水）13時30分～15時30分
場所：プチモンド本社（菅谷140-5）
参加費：200円
問合せ：一般社団法人プチモンド
※送迎もあります
※感染症拡大状況により、開催を見合わせることもあります。

参加者の声
・認知症の方との接し方、注意することがわかり勉強になった。
・菊地さんの明るく前向きな発言と行動、すばらしい。
・近所との付き合い、助け合いが大切だということがあった。
ステップアップ講座を修了した方の中から、14名の方がチームオレンジとして活動したいと申し出がありました。認知症は、高齢者の6～7人に1人になると言われている病気です。嵐山町が、認知症になっても住みやすいまちになるよう、できることから少しずつ活動を進めていきます。