

忘れていませんか？

周防大島町物価高騰生活支援

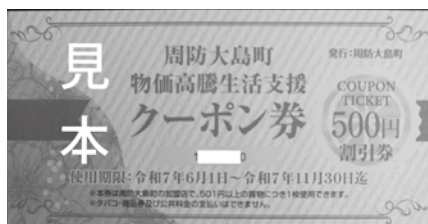
クーポン券の使用期限は

11月30日までです

物価高騰の影響に鑑み、町民の生活を支援することを目的として、令和7年4月10日時点で周防大島町に住民票がある人へ「周防大島町物価高騰生活支援クーポン券」として、令和7年5月下旬に500円割引券を1人につき10枚発行しています。

このクーポン券は、周防大島町内の加盟店で501円（税込）以上の買い物に対し1枚の使用ができます。

クーポン券の使用期限は、11月30日までとなりますので、未使用券をお持ちの人はお早めにご利用ください。



問い合わせ

商工観光課 商工観光班

☎ 0820 (79) 1003

元でか

お気すか？

こちらは管理栄養士です

「丈夫な骨で健康長寿を目指そう」

地域の集会で70歳代女性の人から「ちよっとしたはずみでつまずき転倒して骨折した、骨粗しょう症だったよ」という話を耳にしました。

骨粗しょう症とは、加齢や生活習慣などの理由により骨量が減って骨が弱くなり、日常生活のささいな出来事で骨折しやすくなる病気です。特に女性は50歳前後の閉経後に女性ホルモンが減少し、骨が弱くなるため男性よりも骨粗しょう症になる人が多いです。高齢者に多い病気と思われがちですが、20～30歳代の人でも過度なダイエットや不健康な生活習慣を続けていると骨粗しょう症になります。

骨量は20歳頃までにピークに達し、40歳くらいから徐々に減少し、女性は50歳頃の閉経後に急激に減少します。骨粗しょう症を予防するためには、成長期は骨量をしっかり蓄え、40歳代からは骨量の減少する速度を遅く

健康増進課 健康づくり班

管理栄養士 橋本はるみ

☎ 0820 (73) 5504

<骨を作る>

カルシウムを多く含む食品

- ◆牛乳・乳製品
- ◆大豆・大豆製品
- ◆小魚・海藻・乾物
- ◆緑黄色野菜



+

<カルシウムの吸収を助ける>

ビタミンDを多く含む食品

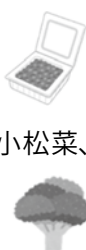
- ◆魚（鮭、さんま、いわし、うなぎ、さば、まぐろなど）
- ◆きのこ（干しいたけ、きくらげなど）
- ◆卵



<骨づくりを助ける>

ビタミンKを多く含む食品

- ◆納豆
- ◆緑黄色野菜（ほうれん草、小松菜、ブロッコリーなど）
- ◆海藻（ひじき、わかめなど）



することが重要になるため、子ども頃からバランスの良い食事や適度な運動を心がけることが大切です。

【食生活】

◆骨を作るカルシウムを多く含む食品とともにカルシウムの吸収を助けるビタミンD、骨づくりを助けるビタミンKと一緒にとりましょう。

【運動】

◆インスタント食品やスナック菓子、炭酸飲料などに含まれるリンや食塩、コーヒーや紅茶などに含まれるカフェイン、アルコールはカルシウムの吸収を阻害するので摂り過ぎに注意しましょう。

◆有酸素運動（ウォーキングやジョギング、水泳）と筋力トレーニング（スクワットやつま先立ち、ダンベル体操など）を合わせて行うことが大事です。適度な運動は、運動の刺激によって骨が強くなり、また、筋力やバランスをきたえることで転倒による骨折を防ぐ効果があります。