

札幌芸術の森

芸術の森地区にある複合文化施設です。起伏に富んだ緑豊かな自然の中に様々な彫刻が展示されている野外美術館をはじめ、屋内美術館、クラフト工房などがあり、芸術鑑賞やものづくり体験もできます。夏は野外ステージでPMFの演奏会などが行われています。1月から3月には、「芸森かんじきウォーク」が開催され、かんじきを履いて雪の野外美術館散策を楽しめます。

住所：札幌市南区芸術の森2丁目 問い合わせ：011-592-5111



※公園内の駐車場はすべて有料です。

骨折を防ごう～丈夫な骨をつくる食習慣～

運動は、骨へのカルシウム沈着を促進します！

加齢とともに骨は弱くなり、骨折のリスクが高まります。バランスの良い食生活で骨粗しょう症を予防し、骨折を防ぎましょう。

骨折予防のためにとりいれたい栄養素と食品

① カルシウム … 牛乳・乳製品は毎日コップ1杯程度とろう

カルシウムは新しい骨や歯の細胞を作ります。カルシウムの摂取が不足すると血液中のカルシウム濃度を保つため、骨からカルシウムが溶け出してしまいます。

<カルシウム含有量>

牛乳 コップ1杯200cc 231mg	ヨーグルト 1カップ 120mg	チーズ 1個 158mg	納豆 1パック 45mg	木綿豆腐 1/3丁 93mg	ししゃも 3尾 218mg	小松菜 50g 85mg
----------------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------------

② たんぱく質 … 毎食、たんぱく質の食品(肉・魚・卵・大豆製品)をとろう

骨の構成成分は主にカルシウムとコラーゲン。丈夫な骨を作るためにはたんぱく質も必要です。



③ ビタミンD・ビタミンK … カルシウムの吸収アップにビタミンD・ビタミンKも

<ビタミンDを多く含む食品>



<ビタミンKを多く含む食品>



その他気をつけたいこと

★食事は**主食(ごはん・パン・麺)**、**主菜(肉・魚・卵・大豆製品)**、**副菜(野菜・海藻・きのこ)**をそろえて食べよう。



管理栄養士おすすめレシピ カルシウムたっぷり! 豆腐と桜えびののチーズ焼き
●エネルギー154kcal ●カルシウム282mg ●鉄2.0mg ●食塩相当量0.9g

<材料2人分>

- 絹ごし豆腐 …………… 1パック
- とろけるチーズ …………… 40g
- 桜エビ …………… 大さじ2
- あればパセリ …………… 少々
- 好みでしょうゆ …………… 小さじ2/3

<作り方>

- ①1cm厚さに切った絹豆腐を耐熱容器に入れ、桜エビ、とろけるチーズを乗せ、チーズが溶けるまでオーブントースター(または電子レンジ)で加熱する。
- ②パセリを乗せ、好みでしょうゆをかけて出来上がり。