

薬 劑



市立芦別病院
薬剤師 片倉 佐織

***** 知っていますか？ 危険な骨折「骨卒中」 *****

「骨卒中」とは、骨粗しょう症が原因で、脳卒中のように寝たきりになったり、命にかかわったりする危険な骨折のことです。主に太ももの付け根の骨や背骨で起こります。

骨粗しょう症は骨がもろくなり、骨折のリスクが増大する疾患で、60代で5人に1人、70代で3人に1人、80代では2人に1人が骨粗しょう症であるといわれています。しかし、実際に治療を受けているのは全体の20%程度で、医師から診断されていない「隠れ骨粗しょう症」の人が多くいます。

骨粗しょう症による骨折は、放っておくと骨折を繰り返す「骨折の連鎖」という状態になりやすいため、骨粗しょう症を早期発見・治療することが重要です。

骨粗しょう症のサインとしては、身長^{こうわんしやう}の低下や背骨が曲がる後弯症、痩せなどがあります。また、胸やけや喉の違和感、飲み込みにくさなどの、一見すると骨粗しょう症とは関連しないような消化器症状も間接的な骨粗しょう症のサインである場合があります。当院でも簡単に骨密度が測定できますので、この機会に骨の健康診断を受けてみませんか。

食育だより 105 「図書館がおすすめする食育の本3選！」

芦別市立図書館

芦別市立図書館から食育をテーマにした本を紹介します。食について大人も子どもも一緒に楽しめる本を選びました。

だじやれいぞうこ！

作／絵：うえだしげこ 出版：教育画劇



声に出して言いたい、ゆかいなだじやれがいっぱい！「おはヨーグルト！」「いないいない、バナナナ！」「じゃがいもぐもぐ、さつまいもぐもぐ」。冷蔵庫の中の食べものたちが、自分の名前にちなんだゆかいなだじやれを披露します。赤ちゃんから楽しめる絵本です。

給食室のいちにち

文：大塚菜生 絵：イシヤマアズサ 出版：少年写真新聞社



給食はどうやってできるの？栄養士ってどんな仕事？身支度・調理・片づけについてはもちろん、食に関する指導や献立づくりまで、小学校の給食室と栄養士の現場がリアルにいっききと描かれています。安全でおいしい給食はどのようにして教室まで届けられるのか。大人も子どもも楽しめるおすすめの本です。

タガヤセ！日本「農水省の白石さん」が農業の魅力教えます 著：白石優生



ゆめぴりかはコシヒカリの親戚？スマート農業で東京ドーム12個分を一人で作業できちゃう！ポテチの袋の裏を見ると、じゃがいもの産地がわかる！等、驚きの農林水産業の世界がもって楽しめる1冊です。

図書館で貸出しておりますのでぜひご利用ください。

レバー入りハンバーグ



1人分のカロリー【104Kcal】

提供：芦別つばさ保育園

レバーは、貧血予防に不可欠な鉄分（ヘム鉄）、葉酸、ビタミンB12、ビタミンA、亜鉛、タンパク質などが非常に多く『栄養の宝庫』であり、疲労回復や美肌効果も期待できます。さらに、鶏レバー、牛レバー、豚レバーの中で、特に鉄分が多く含まれているのは豚レバーです。

みそ味のハンバーグは独特の風味・食感が苦手な人も、臭みを消すことができるので、おすすめの調理方法です。

▶材料 1人分……………
・豚ひき肉20g・豚レバー15g・

木綿豆腐15g・パン粉3g・玉ねぎ15g・サラダ油0.5g・みそ5g・料理酒1g・サラダ油0.5g

▶作り方……………
①木綿豆腐はザルにあけて、水気をきる。②豚レバーをよく洗い、しっかり茹でる、色が変わり、茹であがったら、みじん切りにする。③みじん切りにした、玉ねぎをフライパンで炒め、蓋をして少し蒸したらみそを入れる。④炒めた、玉ねぎが冷めたら、豚レバー、豚ひき肉、木綿豆腐、パン粉、料理酒を加えて混ぜて、小判型に固める。⑤フライパンで焼く。

栄養士さんおすすめ
健康レシピ