

ご存じですか？ 東京北斗会 会員募集中です

東京近郊に住む北斗市(旧上磯町と旧大野町)出身者やゆかりのある方々が集う東京北斗会。
現在、会員数は約150名です。



10月21日(土)、毎年恒例の総会・懇親会を東京都で開催。
会員のほか北海道ふるさと連合会の方々など総勢58名が参加しました。

東京北斗会では、市との連携を図りながら、北斗市のまちづくり、観光PRなどをサポートしています。また、交流と親睦を大切にし、総会・懇親会、観桜会、日帰りバス旅行、暑気払い(ビアガーデン)などを開催しています。

東京北斗会では会員を募集中です。年会費は2千円。
首都圏に住むご親戚やご友人などに、ぜひお声がけください。入会ご希望の方は、市役所市民課または東京北斗会事務局までご連絡ください。

問 市役所市民課市民係 [内線112]
東京北斗会事務局 宮崎 TEL090-7205-6395

こんにちは
管理栄養士です

丈夫な骨を作る！ 保つ！ためのカルシウム

カルシウムは体内で骨や歯をつくるだけでなく、体内の神経伝達や筋肉の収縮など多くの重要な機能を調節する役割を果たしています。そのため体内のカルシウムが不足すると、骨と歯に蓄えられているカルシウムが利用されてしまいます。
丈夫な骨を維持するために、普段の食事から十分なカルシウムを摂り入れていきましょう。

栄養相談を受け付けています

食事や栄養面で気になることはありませんか。
相談を希望する際は、事前にご連絡ください。
(保健福祉課 健康推進係 [内線155])

年齢	男性	女性
15-29歳	800mg	650mg
30-74歳	750mg	
75歳以上	700mg	600mg

1日のカルシウム推奨量(日本人の食事摂取基準J(2020年版))

~これらの栄養素を合わせて摂ることもポイントです~

※疾患により食事制限のある方は医師の指示に従ってください。

カルシウムって、どんなものにどれくらい？

- | | | |
|------|--|--------|
| 乳製品 | <input type="checkbox"/> 牛乳1杯(180ml) | 約200mg |
| | <input type="checkbox"/> ヨーグルト1カップ(100g) | 約120mg |
| | <input type="checkbox"/> チーズ1P(20g) | 約126mg |
| 小魚 | <input type="checkbox"/> しらす干し大さじ2(10g) | 約52mg |
| | <input type="checkbox"/> ししゃも3尾(50g) | 約165mg |
| 大豆製品 | <input type="checkbox"/> もめん豆腐1/3丁(100g) | 約93mg |
| | <input type="checkbox"/> 厚揚げ1/2枚(100g) | 約240mg |

ビタミン K

(緑黄色野菜、海藻等)

カルシウムを骨にするために
必要なビタミン。

ビタミン D

(卵、魚、きのこ等)

カルシウムの吸収を良くするために
必要なビタミン。日光を浴びると
体内でも合成される。

適度な運動

