



栄養士のおはなし

見直そう！牛乳・乳製品



市の1歳6か月児・3歳児健診時の栄養相談結果から子どもの牛乳・乳製品の摂取状況をみると、約半数が目安量より少ない現状です。牛乳＝カルシウムと考える方も多いと思いますが、成長に必要なたんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラルも豊富に含んでいます。幼児期の発育はとても盛んで活動量も多くなるため、この時期にしっかりカルシウムをとることで骨や歯を丈夫に保つことができるだけでなく、筋肉や神経の形成（心の安定）にもつながります。

また、平成30年度国民健康栄養調査によると成人のカルシウム摂取量は1日平均505mgで、推奨量（男性750～800mg、女性750mg）に達していません。カルシウム補給だけではなく、生活習慣病やフレイル（加齢に伴い身体の予備能力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態）の予防のためにも、牛乳・乳製品を毎日コツコツとって健やかな体を維持しましょう！

☆牛乳の栄養☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム
200mlあたり (コップ1杯)	134kcal	6.6g	7.6g	9.6g	220mg

●牛乳のカルシウム吸収率は**40%**と、食品の中で一番です。
 〈参考〉野菜19%、魚33%

※牛乳・乳製品アレルギーがある場合は他の食品でカルシウムをとりましょう。
 (例) 木綿豆腐150g…カルシウム140mg、小松菜80g…カルシウム140mg

問ふれあいセンターTel 52-2000

☆1日でもとりたい牛乳の量☆

幼児期
 (1歳から未就学児)
 400ml

学童期から成人
 200ml



ヨーグルトやチーズなど、いろいろな乳製品と組み合わせてとるのがおすすめです！

「砂川を紹介する写真」作品募集！



今年のテーマは「いいまち、すながわ」です。砂川の魅力がいっぱい詰まった写真をぜひご応募ください！

- ▶ **募集期間** 8月1日(土)～10月31日(土)まで
- ▶ **応募資格** 市内・市外居住を問わず広く募集（未成年の方は保護者の同意が必要）
- ▶ **部門** ①カメラ部門（1人3点まで） ②スマホ・インスタ部門（1人5点まで）
- ▶ **応募規定** 令和元年11月1日から同2年10月31日までに市内で撮影した未発表のもの
- ▶ **賞** 最優秀賞（カメラ部門：記念品1万円程度 スマホ・インスタ部門：記念品5千円程度）、優秀賞、入選および協賛各社からの賞あり
- ▶ **その他** 詳しい応募方法や注意事項など詳細については、市ホームページをご確認ください

ホームページを
 チェック！

カメラ部門
 ◆ **作品規格** 四つ切り、ワイド四つ切り、A4でプリントアウトしたカラーまたは白黒の写真
 ◆ **応募方法** 作品名・住所・氏名・年齢・電話番号を記載した紙を写真の裏面に添付し、持ち込みまたは郵送 ※可能であれば、SDカードなどでのデータ提供もお願いします。

スマホ・インスタ部門
 ◆ **作品規格** JPEG形式の画像データ（メールで応募の場合は、5MB以内）
 ◆ **応募方法** ・ **Instagram**：[sunagawa_photo] をフォローし、ハッシュタグ「#いいまち、すながわ」を付けたうえで、作品名とともに写真を投稿。また、ダイレクトメッセージにて住所・氏名・年齢を上記アカウントへ送信
 ・ **Eメール**：作品名・住所・氏名・年齢を本文に記載し、下記へ送信

問広報広聴係Tel 54-2121 メール：kohokr@city.sunagawa.lg.jp

▶ 編集後記

▶ 30年前は小学生でしたが、遊び回っていた記憶しかありません▶ その30年後にはパソコンやAI（人工知能）が普通に使われているなんて夢みたいな話ですね▶ 係内4人中2人はまだ生まれていないとのこと▶ そこでも時代の流れを感じながら、30年後にはどんな未来になっているか思いを巡らせるのもいいかもしれません📷

市の人口 ★6月末現在★

世帯数 8,818世帯（-1） 人口 16,623人（-35） 男 7,670人（-23） 女 8,953人（-12）