

10月20日は

世界骨粗鬆症デー



世界骨粗鬆症デーは、1998年に国際骨粗鬆症財団と世界保健機構が共同により骨粗鬆症と骨代謝障害の啓発を目的として制定されました。

「世界中から骨粗鬆症による骨折をなくす」

ことを目標に世界規模でキャンペーンを展開しています。

これに伴い我が街高円寺でも骨粗鬆症にまつわるイベントを開催します。

時間

202610月20日 火

受付開始18:30
講演開始19:00

会場

座・高円寺 2F まあるいカフェ
〒166-0002 東京都杉並区高円寺北2-1-2

会費

3000円

※事前申し込み制とさせていただきます。参加希望の方は下記の申し込み券にご記入の上、高円寺整形外科1階受付に参加費と合わせてお持ちください。(誠に勝手ながら現金のみの対応とさせていただきます。)



講演内容



第一部

「百歳過ぎても歩ける骨づくり」

講師 高円寺整形外科理事長 大村 文敏 先生



第二部

「骨粗鬆症予防・治療に必要な
カルシウム&ビタミンDのある食卓紹介」

講師 味覚の探検隊 管理栄養士 荒牧 麻子 先生



第三部

「試食会：杉並農産物を多用したブッフェ」

講師 座・高円寺 まあるいカフェ 加茂 剛 料理長



キリトリ

2026年10月20日(火)開催

参加申し込み券

氏名	
住所	
電話番号	
年齢	

スタッフ記入欄

参加者様お控え



高円寺整形外科



03-5356-9240

食べて元気! 骨の健康をつくる 料理のポイント

カルシウム
+ ビタミンD
+ たんぱく質
+ 運動 &
日光浴が大事

カルシウムだけを大量にとれば、骨が丈夫になるわけではありません

骨の健康には＝カルシウム＋ビタミンD＋たんぱく質＋適度な運動・日光浴

魚＋大豆製品または乳製品＋緑黄色野菜＋きのこで

骨の健康を意識した献立にしやすくなります。



ビタミンD＋カルシウムがとれる料理

より実践的に「ビタミンD源＋カルシウム源」を一皿の中で組み合わせた料理です。



和食



- 鮭と小松菜のクリーム煮
- 小松菜の炊き込みご飯
- しらすと小松菜の卵とじ
- ちりめんじゃこと厚揚げの煮物
- いわしのチーズ焼き



魚缶を利用した料理

- さば缶と豆腐のハンバーグ
- いわし缶と小松菜の卵とじ
- さんま缶と小松菜の煮びたし
- さば缶とチーズの春巻き
- 骨ごと魚缶と野菜の炊き込みご飯



乳製品を組み合わせる料理

- 鮭のミルクシチュー
- いわしのチーズパン粉焼き
- さんまとチーズの春巻き
- まぐろとチーズのオムレツ



大豆製品を組み合わせる料理

- きくらげと豆腐の中華炒め
- きのこ豆腐のチーズグラタン
- いわしとおからのハンバーグ
- 納豆・しらす・小松菜の和風ピザ



おすすめランキング

1 しらすと小松菜の卵とじ

2 鮭と小松菜のクリーム煮

3 鮭ときこのチーズ焼き

4 さば缶と小松菜のチーズグラタン

5 しらすと豆腐のサラダ

6 いわしのチーズ焼き

7 鮭と豆腐のみそ汁

8 わかさぎの南蛮漬

9 納豆・しらす・小松菜の和風ピザ

10 鮭ときこのグラタン

ココロも体も
元気チャージ!

