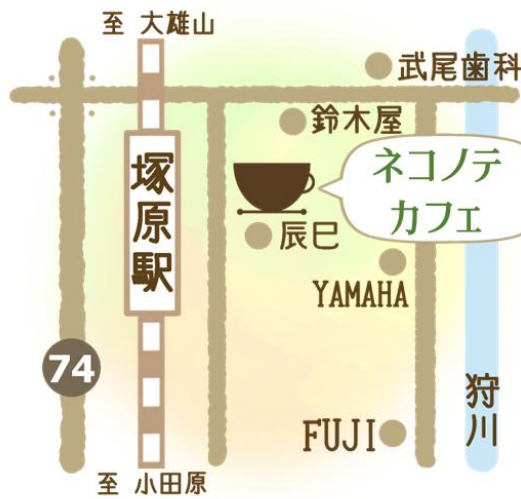




通信



113号

発行:ネコノテカフェ

〒250-0117

神奈川県南足柄市塚原2706-101

ホームページ:nekonotecafe.com

メール:mail@nekonotecafe.com

日常をX(旧Twitter)にて発信中!

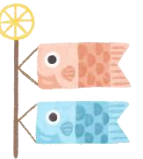
電話:0465-72-7725

営業時間:9:00~16:30

※週の始めは10時開店です

基本的に日曜・祝日はお休みです

(その他都合により土曜・平日にもお休み有)



骨を強くする食事とは?

先月のネコノテカフェ通信で老け顔の原因は頭蓋骨の萎縮も一因ということについてお話しましたが、骨を強くする方法について具体的に知りたいというお声がありました。今月は食事についてお話します。骨を強くすると言ったら皆さんカルシウムがすぐに思い浮かぶと思いますが、実はカルシウムは食事から摂取した量全体の2~3割程度しか吸収されない、

吸収されにくい栄養素です。その為、カルシウムを腸から吸収するのを助ける栄養素(ビタミンD)、カルシウムを骨に定着するのを助ける栄養素(ビタミンK)も同時に摂取し、カルシウムを吸収するのを阻害する栄養素(リン、シュウ酸、カフェイン、アルコール等)を摂りすぎないことが大事です。以上のことに気を付けバランスの良い食事を心がけましょう!

カルシウム

「骨を構成する必須要素」

乳製品・豆類・小魚・野菜・海藻類

ビタミンD

「カルシウムの腸管からの吸収を助ける」

魚全般・干したきのこ

摂取の目安量*
1日5.5μg(成人男女)

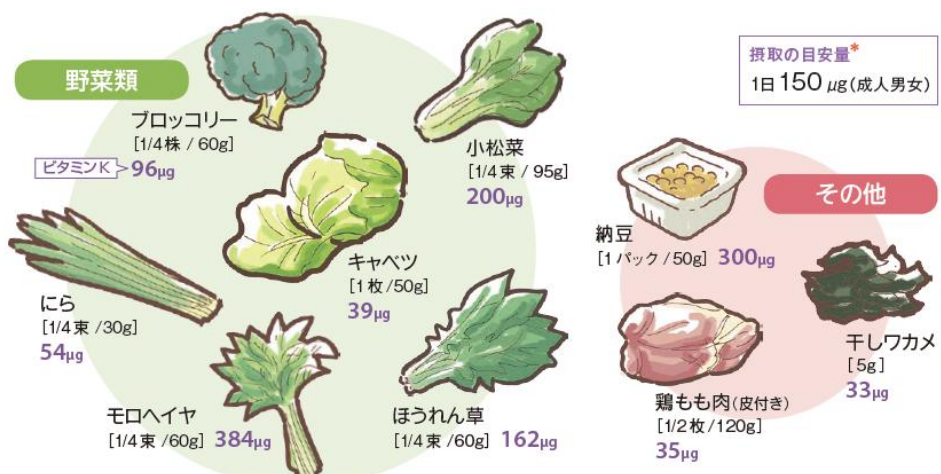


ビタミンK

「体内に取り込んだカルシウムの骨沈着に必要」

納豆・濃い緑色の野菜・海藻類

摂取の目安量*
1日150μg(成人男女)



※ビタミンKは抗血液凝固薬ワルファリンを処方されている方は注意が必要です
※以上の情報は骨粗鬆症財団のリーフレットより引用させて頂きました

私のおすすめは切干大根(厚揚げと干し椎茸またはきくらげ入り)の煮物を作り置きしておき毎日食すること。これに納豆も合わせれば完璧です。また、加工食品(ハム・ソーセージ・インスタント食品等)を常食するとリンの過剰摂取につながるのなるべく減らして行きましょう。

令和7年5月のネコノテカフェ

5月の壁もえりか店長の続もみちゃん展です
少し内容を変えて、今月もお楽しみください！

「歌声喫茶」参加費¥1000

(ドリンクまたは持ち帰りシフォンケーキ代込・
+デザートの場合は¥1200)
毎週金曜日14:00~1H 定員16名
唱歌から昭和歌謡まで幅広く歌います。大人気
のため予約必須です。(要マスク着用)

「中学英語で楽しく話そう！英会話教室」

5月15日(木)14:00~15:00¥500
中学を卒業して〇十年たっている方もまずは何
となく英語に触れてみませんか。

「己書(おのれしょ)幸座」受講費¥2200

5月23日(金)9:30~11:00
己書とは筆ペンで絵を描くように文字を描く書
です。味のある筆文字が描けますよ。

「ちょい呑みDAY」

5月29日(木)16:30~20:00
ノンアルコールカクテル、夜ごはんのメニューも
あります。飲めない方もどうぞ。
※15:00で一旦閉店いたします。
ちょい呑みセット¥600アルコール各¥500~

「タピボン講座」受講費¥1100

材料費・道具代別途必要
5月22日(木)13:30~15:30
毛糸を使った刺繍手芸のタピボン。座布団、玄関
マット、スリッパなど色々な物が作れます。初め
ての方はコースター作り体験可。

※「卓球DAY」は参加者が少ない為しばらくお
休みします。

※「たさききょうこさんの水彩画教室」は講師
の都合により今月はお休みです。

「大人の塗り絵の会」¥500 5/21(水)13:30頃~

お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。
色鉛筆も350本以上あるので手ぶらでOK！塗り絵は自律神経を整える効果があります。

「ものづくりカフェ」席チャージ料¥200 5/12(月)・27(火)

店内でなんでも手作りできます。色々なキットもあります(材料費別途¥100~¥1000)

「スマホ・パソコン教室」1コマ45分¥1000 5/10(土)・17(土)(要予約)

知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。スマホの設定や使い方もOK！

ネコノテカフェの健康講座

仲間募集中！沢山参加して健康寿命
を延ばしましょう！

「ロコトレ講座」受講費¥1000

5月17日(土)10:30~11:30
ロコモ予防トレーニングジム「とれさぼ」代表
のイケメン健康運動指導士金盛先生による、
理論&実践のロコモ予防講座！いつまでも
若く、元気でいる為には歳を取ってからの取
り組みには限界もあります。若いうちからの
取り組みも大事です。先生の丁寧なアドバイ
スも受けられるのでどんな年齢の方も！

「スマイル元気アップ体操」

受講費¥700

5月20日(火)10:30~11:30
音楽に合わせて体を動かし脳も体も心も刺
激しながら元気になる体操です。初めての方
にはかわいい手ぬぐいプレゼント。

「チェアヨガ」受講費¥700

5月26(月)10:30~11:30
椅子に座ったまま行うリラックスヨガです。
無理のないヨガなので、膝の痛い方や年
齢問わず参加できます。男性にも人気の
講座です。

「カフェDEリラクゼーション」

5月28日(水)10:00~14:00
首周り・肩周り各1回(10分)¥500
首や肩回りなどがワンコインで楽になります！
お茶しながら、ランチの合間に、どうぞ。終
わった後は目もぱっちりしますよ！

※講座がある日も時間はランチと被っていないのでお食事できます。
※講座参加時のお願い①人数把握、中止の際のご連絡等の為ご予約をお願いします②
会場維持の為必ずワンオーダーをお願いします③お茶セット¥650になりました

日	月	火	水	木	金	土
4/27 休み	28 10時開店 チェアヨガ ちょい呑みDAY	29 昭和の日 休み	30 棚入替日	5/1	2 歌声喫茶	3 憲法記念日 休み
4 みどりの日 休み	5 こどもの日	6 振替休日 →	7 10時開店 応援し隊カイギ	8	9 歌声喫茶	10 パソコン教室
11 休み	12 10時開店 ものづくり カフェ	13	14	15 英会話教室	16 歌声喫茶	17 ロコトレ講座 パソコン教室
18 休み	19 休み	20 10時開店 スマイル 元気アップ	21 大人の塗り絵	22 タピボン講座	23 己書 歌声喫茶	24 休み
25 休み	26 10時開店 チェアヨガ	27 ものづくり カフェ	28 カフェde リラクゼーション	29 ちょい呑みDAY	30 棚入替日 歌声喫茶	31 休み

5/15からプレミアム付金太郎商品券の利用開始となります。当店もまた利用店舗として登録いたしましたので、どうぞご利用
下さい。最近南足柄では小さな店の閉店が続きましたので、利用できる中小店舗が少ないのではと思っています。何だか寂し
いことです。小規模店舗経営には厳しい時代ですから、皆様応援したい店は心の中だけでなく、実際に行って応援しましょう！