

1・2月

カロリー

568kcal

塩分
1.2g

骨粗鬆症予防レシピ

menu

鮭の豆乳チーズソース

カレー風味の
ミネストローネ

ほうれん草としめじの
バター炒め

温野菜
味噌ヨーグルトソース



骨粗鬆症を予防するためには、骨密度を増加させる運動と食事が大切です。

<骨密度を増加させる栄養素>

カルシウム：新しい骨の細胞を作る。

乳製品、大豆製品、ほうれん草

ビタミンD：カルシウムの吸収を助ける。

鮭、しめじ、エリンギ

ビタミンK：骨の形成を促す。

ほうれん草、フロccoli、キャベツ

